د. محمد طه

لأ بطعم الفلامنكو



الرواق للنشر والتوزيع

لأ.. بطعم الفلامنكو

د. محمد طه

■ الطبعة الأولى .... يناير 2019

الغلاف: كريم آدم

التصحيح اللغوي: محمد حمدى أبو السعود

رقم الإيداع: 22341/ 2018

الترقيم الدولي: 1 - 048 - 824 - 977 - 978

186 عمارات امتداد رمسيس 2 - أمام أرض المعارض - مدينة نصر

هاتف: 0220812006

rewaq2011@gmail.com

facebook.com/Rewaq.Publishing

للنشر والتوزيع

لأ بطعم الفلامنكو

د. محمد طه

الرواق للنشر والتوزيع

المحتويات

الباب الثاني

الباب الثالث

الطريق إلى نفسك

د. مُحَمَّد طَه صِدِّيق

استشاري وأستاذ م الطبِّ النَّفسي

كلية الطب ـ جامعة المنيا ـ مصر

نائب رئيس الجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي (سابقًا)

زميل الكلية الملكية البريطانية للأطباءِ النفسيين

عضو الجمعية الأمريكية للعلاج النفسي الجمعي

عضو الجمعية العالمية للعلاج النفسي الجمعي

كُلُّ ما هــو مكتوبٌ في هــذا الكتابِ، هــو اجتهـاداتٌ وتحليلاتٌ ورُؤى شــخصية بحتــة، مبنيةٌ على تجربتي الحياتيَّة الخاصة (كإنســان)، وعــلى خبرتي العلميَّة والتعليميَّة والعلاجيَّــة المتواضعة (كطبيبٍ نفسي وعضو هيئة تدريس جامعي).

كلُّ كلمــةٍ هنا تحتمــلُ الخطأ والصَّــواب، وتخضعُ للنقــد والتفنيد، ويُؤخــذ منهــا ويُــرد عليها. وليــس لها أيُّ هدفٍ ســوى نــشر التوعية النفســيَّة، باســتخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بســيطةٍ، اجتهدتُ في فهمها واستيعابها وتوصيلها قدْر المُستطاع.

مُحَمَّد طه

إهـداء..

إلى روح أخي وزميلي د. أحمد علي فـؤاد.

عرفتك أكثر.. بعد رحيلك.

شكر وامتنان

شكري الأول للأستاذة هالة البشبيشي والأستاذ شريف الليثي.. اللي أخدوا المخاطرة من أربع سنين، وقرروا إنهم ينشروا لواحد غير معروف؛ بيكتب طب نفسي بالعامية المصرية.. لولاهم ماكنتوش عرفتوني ولا سمعتو عني.. أدعو لهما الآن بكل توفيق ونجاح.. يستحقوه عن جدارة.

امتناني لا ينتهي ليكم، القراء والمتابعين الكرام، أنتم الأصل، وأصحاب الفضل، ووجهة الرحلة.

عميق العرفان لزوجتي الغالية، اللي مابخلتش عليا بوقتها، ولا مجهودها، ولا أفكارها واقتراحاتها المثمرة والمبدعة جدًّا، واللي أضافت إلى كل صفحة في هذا الكتاب رحيقًا خاصًّا وحسًّا مختلفًا.

كل حبي لكريم وسلمى، أولادي الشجعان.. اللي روحهم الطيبة، وأنفاسهم العطرة، موجودة في كل كلمة وكل حرف وكل خطوة في من حياتي.

كل الشكر لزمايلي، وأساتذتي في قسم الطب النفسي بكلية الطب- جامعة المنيا.. اللي بيشجعوني، ويسندوني، ويتحملوا تقصيري.

ومافيش أي كلام، ولا أي وصف، يقدر يوفّي أبي الروحي وأستاذي الغالي د. رفعت محفوظ حقه؛ فهو المؤلف الحقيقي لكل ما أكتب، والصاحب الأصيل لكل ما أعلم، والمُستحِق الأوْلى للشهرة والانتشار.. لكنه يؤْثر البعد عن الأضواء، والعمل في صمت، ونقل الرسالة من خلال تلاميذه، وأبنائه، ومرضاه.

وأخيرًا.. أبي رحمة الله عليه، المعنى المتجسد للإيثار.
وأمي.. أطال الله في عمرها، الصورة الحية للعطاء.

ربنا يديم بيني وبينكم جميعًا الحب والود والمعروف.

محمد طه

مقدمة

التغيير هو أكبر تحدي ممكن يواجهك في حياتك.

إنك تبطل حاجة اتعودت عليها، بعد ما أصبحت جزء منك ومن وجودك.

إنك تحرك شيء ثابت ومستقر جواك، بعد سنين من الجمود، وعمر من التيبس.

إنك تقرر تبقى نفسك، رغم كل الجهود والضغوط من اللي حواليك إنك تبقى حد تاني.

والتغيير الحقيقي، بيكون معاه صعوبتين..

الصعوبة الأولى: إنك هتكون عامل زي الطفل المولود جديد.. بتخرج للحياة ومعاك كل المخاوف زي ما معاك كل الفرص.. بتتعرف على نفسك، وعلى الناس كأنك بتشوفهم لأول مرة.. بتختار اختيارات جديدة، وتمشي في سكك مختلفة.. حتى لو كانت مُوحِشة، أو مهجورة.

الصعوبة التانية: هي إن التغيير ليه تمن، والتمن ده ممكن يكون غالي جدًّا!.

التمن ممكن يكون ألم في النَّفْس، ووجع في الروح.

ممكن يكون بُعد، أو هجر، أو - أحيانا- انفصال.

ممكن يكون استقلال، أو تخلي، أو حتى استغناء.

التغيير مكلف، وتكلفته قد تكون باهظة.

التغيير مخاطرة.. محسوبة وغير محسوبة.

التغيير يشبه المشي على الصراط.. أن تجتاز الجحيم، لتصل إلى جنة نفسك العامرة.

وعلى هذا الصراط، وفي هذه الرحلة.. هتعدي بمحطات مهمة وفارقة جدًّا.

محطة إنك تخرج عن النص القديم الموروث المتهالك.. اللي كتبه حد غيرك، وأصبح مش مناسب ليك.. وده اللي عملناه في كتاب (الخروج عن النص).

ومحطة إنك تكتشف كل العلاقات الخطرة اللي في حياتك، وتعالجها أو تنهيها فورًا.. وده اللي شفناه في كتاب (علاقات خطرة).

وتلات محطات كمان، هيقدمهم لك الكتاب ده.

الكتاب مقسم إلى **ثلاثة أبواب**، كل باب فيهم بمثابة كتاب مستقل، ومحطة منفصلة.

الباب الأول هيوريك بعض صور التغيير، وهيعرض لك بعض طُرقه وأساليبه.. زي إنك تسأل نفسك: «هو انا في البيت ده بشتغل إيه؟»، وإنك تخرج من «الكومفورت زون ـ منطقة الراحة»، اللي انت ساجن نفسك فيها، وانك تشوف إنت عندك «ولاء خفي» لمين وليه.. وانك تصدق إنك إنسان طيب، بالرغم من كل حاجة.. وان ده ـ في الوقت نفسه ـ مش معناه إنك تبقى ساذج أو متهاون في حق نفسك.

الباب ده هيوضح لك إيه هو «البر الحقيقي» بالوالدين، وهيعلّمك ازاي تقول: «لأ»، اللي تكبرك وتوصل رسالة إيجابية للي قدامك.. هيفرّق لك بين «الاستقلال» و«الاستغناء».. وهيخليك تقولَ بأعلى صوتك: «ده أنا.. وأنا مش عار».

هيوريك ازاي تزرع جذور الناس في قلبك.. وازاي تشوفهم وتحسهم بمرايات روحك.

هيعرفك على أجزاء نفسك، ويكشف لك أوجه شخصيتك، ويصالحك عليهم كلهم.

وهيصحبك -أخيرًا- في رحلة ممتعة عبر مستويات وعيك، وطبقات وجودك؛ علشان تكتشف إن العالم كله حتة منك، وإن الكون كله مطوي داخلك، وإنك بكل دول (واحد صحيح).

وطبعًا مش هينفع تبقى (واحد صحيح) من غير ما تعرف كويس إيه هي (الألعاب النفسية) اللي ممكن تكون بتلعبها، أو حد غيرك بيلعبها معاك، وفي الآخر تطلع منها خسران.

الألعاب دي هي اللي بتخلينا نلف حوالين نفسنا في علاقة ما.. وهي اللي بتخلينا ننسى نفسنا في علاقة أخرى، وهي اللي بتخلي (العلاقات الخطرة) خطرة فعلاً.

علشان كده **الباب التاني** من الكتاب، بيعرض لك بالتفصيل عدد كبير من الألعاب النفسية، اللي بتتلعب في كتير من العلاقات والظروف والمواقف، واللي بتنتهي دايمًا بالفشل والإحباط.

الباب ده هيعرّفك يعني إيه ألعاب نفسية، وهيساعدك إنك تكتشفها، وهيقول لك إزاي تنهيها أو توقفها أو تخرج منها.

وعلشان أجاوب على السؤال المتكرر بأكثر من صيغة: «هنعمل إيه دلوقت؟»، «أدينا عرفنا إن فيه مشكلة، الحل إيه بقى؟». «إنت سلطت الضوء على العقد والكلاكيع، قول لنا نحل ده كله ازاي؟». أنا خصصت **الباب التالت** من هذا الكتاب لعمل خارطة طريق نفسية، مكونة من أربع خطوات، هتشاور لك على بعض المعالم، وتوضح لك بعض الإشارات، اللي ممكن تساعدك في الوصول إلى حل من داخلك، والعثور على إجابة خاصة بك، واتخاذ القرار المناسب، في الوقت المناسب، وبالطريقة المناسبة.

مش بس كده، الباب ده فيه أمثلة من حياتك، ونماذج من علاقاتك، وتمرينات نفسية مهمة، تقدر تعرف بيها احتياجاتك، وتكتشف عن طريقها مخاوفك، وتصدق بيها حقوقك، وتاخد من خلالها قراراتك الجديدة.

كما ذكرت.. الكتاب ده في الحقيقة، عبارة عن تلات كتب مدمجة في بعضها.. محتواها العلمي دسم ومكثف للغاية.. رغم إنها مكتوبة بلغة سهلة، ومفردات بسيطة.. كأني فعلا قاعد باتكلم معاك. نصيحتي إنك تقراه على مهل، وبجرعات مناسبة، دون تعجل، أو حماس زائد.

انتظرت سنتين كاملتين قبل ما انشر هذا الكتاب، علشان الحَفر في النفس البشرية ليه احترام، والتوغل في أعماقها ليه قدسية، ومن حق القراء هدنة نفسية مناسبة لالتقاط الأنفاس، واستعادة التوازن، بعد جرعة (الخروج عن النص)، و(علاقات خطرة) الثقيلة، اللي كانت محتاجة وقت علشان تتبلع وتتهضم وتفيد، وتتحول إلى تصرفات وسلوك يومي عند كل من تناولها.

الحكاية مش كلام بيُكتب أو يُقرأ، دي عملية جراحية دقيقة، فيها نفوس بتتعرى، وعيون بتتفتح، وقلوب بتتعلم النبض من جديد.. وأي توقيت غير مناسب، أو جرعة زائدة، ممكن يكون ضررهم أكتر من نفعهم.

لو حسيت في أي وقت إنك مخضوض، أو متلخبط.
لو اتفاجأت برؤيا أزعجتك، أو اكتشفت اكتشاف حيّرك.
لو اتحركت جواك علامات استفهام أو استفسار أو استيضاح.
لا تتردد في إنك تقعد مع طبيب نفسي متخصص، يسمعك، ويفهمك، ويقدملك يد المساعدة.

الكتاب ده عن التغيير، عن خطواته، وعن تمنه.
عن العلاقات.. أولها، وآخرها.
عن الحب، والكره.
عن القرب، والبعد.
عن الوحدة، والونس.

الكتاب ده عن احتياجاتك، ومخاوفك، وحقوقك النفسية.
عن قراراتك اللي أخدتها زمان.
وقراراتك اللي هتاخدها دلوقت.

الكتاب ده هينقلك بهدوء وثقة، من مرحلة (الحبو) خارج النص..
و(المشي) فوق أشواك العلاقات الخطرة وتجاوزها..
إلى الضرب على الأرض بشكل إيقاعي متتابع وباهر..

كأنك راقص فلامنكو محترف..
يرقص فوق آلامه، ويزلزل القلوب قدّام عينيه.
يعلن عن نفسه في وجه العالم.. مع كل دبدبة عالية مدوية من قدميه.
يرفع عنقه نحو السماء، ويغرس بذور وجوده الجديد في أعماق الأرض.

قرب..
هات إيدك..
وجهز قلبك وعقلك وروحك..
لتقابل نفسك..
كما لم تعرفها من قبل.

الباب الأول

واحد صحيح

قَصة شَعر (حياة)

-١-

- أنا قصيت شعري يا دكتور.
- آه يعني عملتي قَصّة جديدة.. ماشي، كويس.
- لا يا دكتور.. أنا حُشْت شعري.. قصيته خالص.
- خالص؟ يعني زيرو؟ ما بقاش فيه شعر؟
- آه.. بالظبط كده.

طبعًا أول ما تبادر لذهني بعد ما سمعت الكلمتين دول من (حياة)، وده مش اسمها الحقيقي، هو إنها عملت ما نسميه في كتب الطب النفسي (سلوك مُشوِّه للنفس Self-mutilating Behavior). وده بيكون وراه أسباب كتيرة، ومعاني أكتر، زي الإحباط، أو الغضب، أو الانتقام. بس بدل ما يتم توجيهه لمصدره الأصلي (شخص أو أشخاص آخرين)، بيتم توجيهه لصاحبته، يعني بدل ما تؤذي حد، تؤذي نفسها.. بدل ما توجع حد، توجع نفسها.. بدل ما تشوه حد، تشوه نفسها.

لكـن في الحقيقة الـلي حصل في باقي الجلسـة، كان على غير توقعي تمامًا، وعلى غير توقع اللي كَتَب كتاب الطب النفسي نفسه.

نتكلـم الأول عــن علاقة البنت بشـعرها، وعلاقة الولد بشـعره.. وبعدين أقول لك اللي حصل في باقي الجلسة.

-٢-

علاقة البنت بشـعرها علاقة معقدة ومركبة جدًّا، رغم إنها قد تبدو غـير ذلك، وده ماهوش دعوة بكونها محجبة أو غير محجبة.. أنا باتكلم هنا عن علاقتها بشعرها، اللي هو جزء منها ومن جسمها.

الانطبـاع السـائد والأشـهر، هو إن شـعر البنت هو أحـد مظاهر أنوثتهـا.. وحبها ليه واعتزازها بيه بيعكس بشـكل كبير حبها لأنوثتها واعتزازها بيها.. بس ده مش كل حاجة.

قَصّة شـعر البنـت ليها معنى، طبيعة شـعرها وتغيرهـا مع حالتها النفسـية ليها معنى، أمراض وأعراض الشـعر ليها معنـى.. وما يُمثله الشعر بالنسبة لصاحبته قد لا يخطر على عقل بشر.

شـعر البنت بيكون أحيانًا زي المراية اللي بتعكس علاقتها بنفسها، يعنـي لما تكـون متضايقة من نفسـها، أو كارهاها، شـعرها يقصف أو يقـشر.. لما تكـون غضبانة، محبطـة، مكتئبة.. شـعرها يدبل وينكمش ويفقـد بريقـه.. ولما تبقـى منشرحـة ومقبلـة وعندها أمل.. شـعرها يطاوعها ويلين في إيديها ويكتسي بلمعان الحياة.

البنت لما تحب نفسها، بتهتم بشعرها وتراعيه، كأنه طفلها المدلل.. ولما تتأزم علاقتها بيه، وتبدأ تهمله، وتعامله كأنها رافضة وجوده.. اعرف فورًا إنها رافضة وجودها هي شخصيًّا.

كتير من البنات لما تمر بفترة اكتئاب أو حُزن، تروح عند الكوافير تقص شعرها.. كأنها بتحاول تتخلص من كثافة الاكتئاب بالتخلص من كثافة شعرها. وزي ما تكون بتغير مودها ومزاجها عن طريق تغيير شكلها.. وده ساعات بينفع فعلاً، علشان احنا حالتنا النفسية بتتغير أحيانًا من الخارج للداخل.. والكوافير هنا بيعمل اللي ما يعرفش يعمله ألف طبيب نفسي.

ده غير العلاقة بين (الزهق) و(الشعر).. اللي هو زهقانة فتقص شعرها، أو زهقانة فتغير فورمته، أو زهقانة فتعاقب شعرها بإهماله.

وطبعًا هوس نتف الشعر Trichotillomania ده حكاية تاني خاااالص.. ممكن تُمَثِّل فيها كل شعرة حاجة بيتم استئصالها/ قتلها/ التخلص منها، أو إيلام النفس من خلالها.

-٣-

دورة حياة البنت.. متوزاية تمامًا مع علاقتها بشعرها.. وكل مرحلة فيها بيكون لشعرها دور، ووظيفة، ومعنى.

بتحس بقربها من أمها واهتمامها بيها، لما تسرح لها شعرها وتشكله زي ما هي عايزة.

ولما تحب تقول (لأ) وتثور وتعترض.. تغير التسريحة اللي مامتها عودتها عليها، بتسريحة غريبة شوية، أو شويتين.

ولما تحس إنها كبرت، وإنه من حقها تختلف وتختار وتقرر.. تعيد تشكيله من تاني، مع تشكيل نفسها الجديدة.

لما تتجوز، بتحس في علاقتها بشعرها إنها ملكة متوجة، مليانة أنوثة وجمال.

ولما تحمل وتخلف وهرموناتها تلعب بيها.. شعرها بيلعب بيها هو كمان، وتتغير طبيعته زي ما بتتغير طبيعتها.

ومع أول شعرة بيضا تظهر في راسها.. تختلف نبضات قلبها إلى الأبد.

- ٤ -

البنات بتغير قَصّة شعرها، كأنها بتغير هويتها.

ماتستغربش..
قَصّة شعر البنت بتعبر -في أوقات كتير- فعلاً عن هويتها.

فيه قَصّة متمردة.. فيه قَصّة حادة قاطعة..

فيه قصّة مُنقضّة هاجمة.

فيه قَصّة مالهاش ملامح ولا حدود.. تعبر عن حيرة وتيه وأسئلة، وقصّة غاوية مغوية.. تقربك وتبعدك وتتلاعب بيك زي تلاعبها بنسمات الهوا.

فيه قَصّة تخفي جزء كبير من وجه صاحبتها.. اللي مش عاوزة تشوف العالم، ولا عاوزة العالم يشوفها..

وقَصّة تبرز وجه صاحبتها، كأنها بتتحدى بيه الدنيا كلها.

فيه قَصّة طفولية، فيها من طفولة صاحبتها وقربها منها..

وقَصّة عجوز حزينة، فيها من حزن صاحبتها ووحدتها.

فيه قَصّة أميرة حاسة جمالها وبتحبه..

وقَصّة فتاة بائسة على حافة الانتحار.

فيه قَصّة محافظة تقليدية منظمة مرتبة، زي الوسواس القهري..

وقَصّة ثائرة خارقة للقواعد، زي الشخصية الحدية.

فيه قصة بتدفن الأنوثة، وقصة بتحييها وترويها وتزهرها.

فيه قَصّة معاها قرار بالحياة، وقَصّة معاها قرار بالموت.

الشعر نفسه، كجزء من الجسم، سواء عند الولد أو عند البنت ممكن يمثل حاجات كتير جدًّا.

ممكن يمثل علاقته بأبوه، أو علاقتها بأمها.. نفس القَصّة، نفس التسريحة، نفس سن الصلع أحيانًا.

تغيير شكل وطول الشعر ممكن يمثل رغبة في التفرد والخصوصية.. بعيدًا عن سلسال الآباء والأمهات والأجداد والجدات، بكل ما نقلوه ووَرَّثوه للابن أو الابنة، ممكن يكون (خروج عن النص).

وصبغ الشعر قد يعني الخوف من الموت، وخداع النفس والمرآة بصغر السن.

إطلاق الشعر وتطويله وعدم قَصه لفترة طويلة، قد يعني الرغبة في الحرية والانطلاق، أو التمرد ورفض المألوف.. أو -أحيانًا- الكسل والإهمال والرغبة في الانفصال عن الواقع.

الاهتمام الزائد بالشعر ربما يشي بنرجسية زائدة، أو العكس تمامًا.. ضعف شديد في الثقة بالنفس.

وحلق الشعر عند الإحرام، رمز للتخلص من الذنوب واجتزاز الخطايا من جذورها، وفتح صفحة جديدة مع نفسنا ومع خالقنا.

هـذا مـا كتبته (حيـاة)، في درس جديـد من دروس علـم النفس، وفصـل باهر في كتـاب الطب النفسي، القائم كلـه على وصف المرضى لمشاعرهم واعتمالات أنفسهم وحركة عوالمهم الداخلية:

«النهارده قررت يا (حياة) إني أحلق شعرك..

يعني أقص عنك أيام من الاستغلال والبكا والحرقة والوجع..

أنا مسؤولة عنك يا (حياة).

أنا قـررت أعالج شـعري بإني أقصه مـن أوله، وابـدأ الحكاية من الجذور.

وابدأ أرعى الجذور واحد واحد.

أبدأ أوصّل لكل جدر من شعري (حب) مش (إحساس بالذنب).

أنا قررت أكون موجودة.

قررت ما اسـمحش لأي حد، ولا حتى لنفـسي، إني أعيش حاجة أقل من اللي أستاهلها.

أنا محتاجة أصدق وأعيش وأشـوف وأمارس، إني أستاهل أتشاف وأتقبل وأُحترم.

أنا هابدأ أسكن جسمي من تاني.

It is my space».

اللي بتوصفه (حياة) مش غضب ولا اكتئاب ولا انتقام.. حياة بتوصف عملية تحول نفسي واصلة لأعمق طبقات وجودها.. انتقال حقيقي من موقف هو أقرب للموت والفناء.. إلى موقف هو أقرب للحياة والبقاء.. إعلان صادم عن حقها في الوجود.. صرخة عالية في وجه كل من آذاها وشوهها وحاول كسرها.

الشعرة التي تنبت بعد قصها.. تكون أقوى وأصلب.. وكذلك الأنثى.

بافتكر دلوقت المشهد الشهير في فيلم V for Vendetta، اللي كان فيه بطل الفيلم بيقص شعر (إيفي)، كمرحلة من مراحل تدريبها النفسي وانسلاخها الروحي.. وييجي بعده المشهد العبقري الخالد، اللي بينهمر فيه المطر بشدة، وهي رافعة إيديها الاتنين للسما، وحاسة بكل نقطة مياه بتلمس جلد راسها.. كأنها طفل مولود جديد.

يبدو إن فيه قَصّة شعر..
بتعبر عن ولادة جديدة.. وعمر جديد.. وأمل جديد.
بتعبر عن انتهاء عهد.. وبداية عهد.
عن استعادة النفس.. واسترجاع الروح.
عن التحكم من جديد في مقاليد الأمور.
عن الرجوع خطوتين للخلف قبل انطلاق سباق الألف ميل.

شعر البنت مش بس مرايتها..
شعر البنت صاحبها.. ولسانها.. وصوتها.
هو طريقة إعلانها عن نفسها.. وموقفها من الحياة.
شعر البنت فيه قِصة حياتها.

قَصّة (شعر حياة)..
هى (قِصّة شعر) حياة.
هى قِصة (حياة)..
وممكن تكون في يوم من الأيام..
قِصة حياتك.

ثمن الوعي

العلاج النفسي ليه أشكال وألوان وأنواع.. بعض أنواع العلاج النفسي بتتعامل مع الأعراض المرضية وبتهدف إلى إزالتها واختفائها.. أنواع تانية بتتعامل مع المنظومة المعرفية والسلوكية للمريض وبتحاول تعدّلها وتغيرها للأفضل والأنسب.. أنواع تالتة بتقدم الدعم النفسي وبتهتم بتقوية دفاعات المريض الموجودة بالفعل.

فيه بقى أنواع مهمة من العلاج النفسي مش بتقف عند اختفاء الأعراض المرضية.. ومش كل همها تعديل المنظومة المعرفية والسلوكية للمريض.. ومش بتحاول -بشكل مباشر- تقوية دفاعات المريض النفسية.. لا.. خالص.

العلاج هنا بيكون هدفه تفكيك البناء النفسي المرضي بكامله.. وإعادة تكوينه من جديد.. هدم ذلك الهرم المنخور بسوس الصدمات النفسية المتتالية.. ثم رفعه على أسس أقوى وأقوم.

بتهدف العلاجات دي -بتعبيرات أوضح- لتغيير شخصية المريض بكاملها.. أيوه.. يعني المريض يدخل العلاج بني آدم.. يخرج من العلاج بني آدم تاني خالص.

إزاي..

إحدى أهم وسائل (وفي نفس الوقت أهداف) العلاج النفسي اللي بالشكل ده، هو (الوعي).. يعني المريض بيبدأ يوعى بحاجات ماكانش واعي بيها قبل كده.. يوعى باحتياجاته اللي كان ناكرها على نفسه.. يعرف مخاوفه اللي كانت مانعاه من المطالبة بالاحتياجات دي.. يتعلم حقوقه النفسية.. ويكتشف القرارات المرضية اللي كان واخدها في حياته.. ويبدأ يغيرها.. تمامًا.

يعني يوعى إنه محتاج يتشاف ويتقبل ويتحب بدون شروط.. ويعرف انه بَطَّل يطالب بالحاجات دي من زمان، علشان كان خايف من عقاب اللي حواليه، أو زعلهم منه أو هجرهم ليه.. يتعلم إنه من حقه يتصدق ويُحترم ويُهتم بيه.. ويكتشف إنه قرر يدفن نفسه الحقيقية اللي كانت بتطالب بكل ده، وطلّع مكانها نفس مزيفة كل هدفها انها تتأقلم مع الظروف اللي اتحط فيها.. وتتكيف مع القليل من المتاح.

ومع العلاج.. يبدأ يحس تاني باحتياجاته القديمة.. ويقبل مخاوفه اللي كانت مانعاه.. ويطالب بحقوقه اللي نسيها من زمان.. ويقرر -أخيرًا- إنه يخرّج المارد من القمقم.. ويقول بأعلى صوته (لاااااأ).

وبعدين..

يوعى صاحبنا إنـه محتاج يتقبل.. وإنه عمره ما اتقبل بجد من أهله اللي كانوا إما رافضين أو مشـغولين أو مُعاقِبين.. ويكتشـف ان القبول حقه.. وإنه قرر ياخد الحق ده بطريقة مَرَضية لما اختار يشـتغل شغلانة يهلك فيها نفسـه، ويحرقها ليل ونهار، من أجل نظرة رضا قد يراها على أحد الوجوه.

يتعالج.. ويتحسن.. ويتغير.. ومايبقاش عنده نفس الجوع المرضي للقبـول.. ولا نفس النهم الحثيث للاهتمام.. فيعمل إيه؟ يقرر يسـيب مهنتـه.. ويغـير وظيفتـه.. ويختار مهنة تاني أنسـب لرؤيتـه الجديدة.. ووظيفة مختلفة تتماشى مع الإنسان الذي أصبح عليه.

توعى صاحبتنا انها محتاجة تتحب زي ما هي.. وتعرف إنها بطلت تطالب بده علشان ماشافتهوش حواليها.. وتكتشف انه من حقها تتشاف وتتقبل دون قيد أو شرط.. وتقرر تصدق إنها تستاهل.. وإنها ماتقبلش أي معاملة من أي حد يوصل ليها إنها ماتستاهلش.. وأول حد طبعًا هيكون مين؟ جوزها.. اللي ولا شاف.. ولا سمع.. ولا وعى.. ولا اكتشف.. ولسه عايش في عصور الجاهلية النفسية اللي اتربى فيها.. ولسه ساكن في جحور ما قبل التاريخ.. هي بتكبر نفسيًّا.. وهو متحجر قدامها.. هي بتنضج روحيًّا.. وهو متقوقع حوالين نفسه.. مغمّض عينيه عن أي اختلاف.. وصامم أذنيه عن أي تغيير.. ومش مستعد يرافقها في رحلتها الجديدة نحو الحياة.. فيحصل إيه.. يتطلقوا.. لأنهم خلاص مابقوش مناسبين لبعض.. البني آدمة اللي اتجوزت غير البني آدمة الموجودة دلوقت.. اللي اتجوزت كانت دافنة نفسها بالحياة.. والموجودة دلوقت قررت تحيا.. اللي اتجوزت كانت ناكرة على نفسها احتياجاتها.. والموجودة دلوقت مش هتنكر احتياجاتها تاني.. اللي اتجوزت ماكانتش عارفة حقوقها.. والموجودة دلوقت عارفة حقوقها ومش ناوية تفرط فيها.. اللي اتجوزت كانت خايفة.. الموجودة دلوقت بطلت تخاف.

قيس على ده اللي بدأ يقول (لأ) لأبوه وأمه، بعد ما عرف إن البر الحقيقي بيهم هو إنه يكون نفسه، مش إنه يسلمهم نفسه.. واللي غيرت طريقة لبسها بعد ما غيرت اختياراتها في الحياة.. واللي بدأ يراجع علاقته بربنا بعد ما اكتشف إنه كان بيعبد أصنام نفسية خاوية رغم ضخامتها.. ده غير اللي بدأ يسأل ويدَوَّر ومايقتنعش بالإجابات التقليدية المصمتة الجاهزة.. واللي بدأ يختبر ويراجع كل المُسَلَّمات مهما كانت درجة ثباتها.

زلزال نفسي يهز الكيان، بمنتهى الرحمة.. انفجار روحي مليئ بالأحزان، وبالورود معًا.. بركان هائل من الاحتياجات والمطالب والحقوق والقرارات.. جسد موؤود تبعث فيه الحياة من جديد.

بس التمن.. غالي.

ثمن الوعي هو المراجعة بلا هوادة.. ثمن الرؤية هو إعادة النظر في كل شيء.. ثمن النور هو الخروج من كهوف الظلام (اللي بيسموها ساعات مناطق الراحة).

ثمن العلاج النفسي العميق قد يكون الانفصال.. أو تغيير الوظيفة.. أو اعتزال بعض الناس.. لمّا يكتشف الشخص إن بعض اختيارات حياته السابقة كانت خاطئة.. ومتسرعة.. ومَرضية.

طيب أنا كاتب الكلام ده ليه؟
بخوفكم من العلاج النفسي مثلاً؟ مش عاوز اشتغل أنا يعني؟

لا..

أنا كاتب الكلام ده علشــان أقول لــك إني مش باتكلم عن العلاج النفسي أصلاً.. هو فيه كام واحد خضع واللا هيخضع للعلاج النفسي العميق بالشكل ده؟ عدد قليل جدًّا.. جدًّا.

أمال أنا باتكلم عن إيه؟

أنا باتكلم عن الوعي.. اللي العلاج النفسي هو فقط أحد الطرق إليه.. لكن فيه طرق أكتر وأكبر.. طرق متاحة بشكل أوسع.. منها اللي حضرتَك بتعمله دلوقت.. واللي حضرتِك بتعمليه دلوقت: القراية.. الإنترنت.. الفيس بوك.. البوستات.. السفر.. الكورسات.. الكتب.. الفضفضة الإلكترونية.. المعلومات اللي موجودة في كل حتة.. الخبرات الإنسانية المتبادلة بين ناس على بعد قارات كاملة.. ناس مايعرفوش بعض ولا عمرهم شافوا ولا هيشوفوا بعض.. بيقدموا خلاصة خبرات وتجارب حياتية عميقة جدًّا.

المعرفة الإنسانية بتتضاعف كل عدة سنوات بشكل لم يسبق له مثيل في التاريـخ.. المعلومات المتاحة لأبنائك أضعــاف أضعاف المعلومات اللي كانت متاحة ليك وانت في سـنهم.. الخبرات المتاحة لزوجتك هي خلاصة خـبرات مئات ـبـل آلافـ الزوجات عبر العالم.. شــلالات يومية من الاكتشافات تنهال على العقول والقلوب والأنفس.

البنات والستات بتعرف حقوقها.. الأبناء بيتعلموا عن احتياجاتهم وبيقرروا يطالبوا بيها.. الكل في حركة كونية تصاعدية من الوعي.. لكن لسه فيه ناس (معظمهم من الذكور للأسف) بيشاوروا نفسهم.. لأنهم ـفي تصورهمـ الطرف الأقوى في المعادلة.. اللي مش محتاج يعرف.. ومش محتاج يتعلم.. ومش محتاج يوعى.. وبيقاوم التغيير بكل طريقة..

وبيعاند سنة الحياة نفسها.. وقوانين الطبيعة منذ الأزل.. ومُصِرٍّ يمشي عكس التيار.. لغاية ما تنهار كل المعابد.. على رؤوس قاطنيها.

الوعي الإنسانى بيتمدد.. وبيوسع.. وبيتعمق.
ومع كل نبضة وعي.. فيه احتياج مدفون بيُكتشف.
مع كل رؤية جديدة.. فيه خوف قديم بينزاح.
مع كل لمعة عين كانت مطفية.. فيه حق أصيل بيُطالَب بيه.
مع كل ضربة قلب كانت خافتة.. فيه قرار جديد بيُعلَن بالحياة.

ومع كل دول فيه تمن بيتدفع.. إنت بتتحول من بني آدم لبني آدم تاني.. إنتي بتشوفي عالم جديد ماكنتيش تعرفي إنه موجود أصلاً.. إنتو بتفوقوا على الحقيقة.. بعد سُبات طويل.. وكل ده مش ببلاش.

يا تكونوا قد التمن.. يا بلاش تبدأوا الرحلة.

إلى كل النائمين والمتقوقعين والمتحجرين.
إلى كل صامّي الآذان.. مغمِضي العينين.
إلى قلوب اهترأت عليها أقفالها.

الحقوا نفسكم.. قبل ما تنقرضوا.
اتحركوا واسمحوا لأبنائكم بالحركة.
انضجوا واسمحوا لزوجاتكم بالنضج.
اتغيروا واسمحوا لأنفسكم وغيركم بالتغيير.
علشان ماتعضوش على نواجذكم..
حينما يطرق الوعي أبواب بيوتكم..
فهو آتٍ لا محالة.

استنى..
سامع صوته؟

بيخبّط أهو..
قوم ياللا..
افتح للوعي الباب.

إنتي جاية تشتغلي إيه؟

فيه بيوت وعائلات بيكون فيها تبادل للأدوار بين أفرادها بشكل غريب جدًا.

يعني فيه أم بتبقى كل هوايتها إنها تجيب بنتها الصغيرة، وتقعد تشتكي لها من معاملة أبوها ليها.. وتنتقده قدامها.. وتحكي لها على تفاصيل الخلافات اللي بينهم.. للدرجة اللي تخلي البنت تحس بالمسؤولية عن أمها، وتاخد موقف من أبوها.. وتبدأ تقف قصاده.. وتحْمِل هَمّ الدفاع عن أمها.. وحمايتها.. وأخد حقها.. مع إن دي مش شغلتها.. وده مش مطلوب منها أصلاً.

ابن تاني.. بيتعامل معاه أهله بشكل يخليه يحس إنه الشخص اللي لازم يتدخل دايمًا، علشان يحل المشكلات بينهم.. ويصلح المواقف المتأزمة في علاقتهم.. يكلم أمه.. يروح لأبوه.. يهدِّيهم.. يفهمهم.. يفك الاشتباك ما بينهم.. كأنه هو القشة اللي ساندة البيت ومانعاه من الانهيار.. وكأنه هو الشخص اللي شايل على عاتقه استمرار هذا الزواج.. ونجاح هذه الأسرة.. حتى لو على حساب نفسه.

ابن آخر في أول كام سنة من عمره.. يتعمد أبوه بكل إصرار وترصد إنه يوصل له إنه راجل البيت.. اللي مسؤول عن أمه واخواته في غيابه.. يشخط وينطر بداله.. ويتحكم في سير الأمور مكانه.. مش بس كده.. ده يخليه يعمل كده في حضوره وأمام ناظريه.

ظهرت المشكلة؟
وضحت الصورة؟
لسه؟
طيب اقرا الكلام تاني كده.

هتلاحظ إن البنت الأولى بتعمل في البيت وظيفة (الأم) بالنسبة لـ(أمها).. هي المسؤولة عنها.. هي اللي مفروض تحمي وتدافع.. هي اللي تتخانق وتثور وتزعل.. هي بطلت تشتغل (ابنة).. واشتغلت (أم).

الابن التاني أهله بيخلوه يلعب دور الوالد أو الجد (الحكيم).. طوق النجاة.. اللي من غير وجوده تخرب الدنيا.. ومن غير تدخله تتفاقم المشكلات.. ويتحمل هو عبء حلها.. هو هنا بطَّل يشتغل (ابن).. واشتغل (أب) لأبوه ولأمه.

أما الابن التالت، فأبوه قرر كده بكل بساطة إنه يشغله (زوج) وأحيانًا (أب).. بصرف النظر عن سنه.. وعن حقه في إنه يعيشه.. ويستمتع بيه.

تبادل الأدوار والوظائف والمهمات في البيوت بالشكل ده، مؤذي بشكل مزعج جدًّا.. بشكل يشيب الشعر أحيانًا.

أنا شفت بنت عندها تسع سنين.. أمها بتجيبها كل يوم، وتقعد تحكي لها عن تفاصيل علاقتها الجنسية مع أبوها.. وازاي هي بترفضه وبتقرف منه ومش عايزاه.. وازاي هو في نظرها شهواني وعنيف.. وتوصف لها حاجات أستحي إني أكتبها هنا.. تفتكروا! البنت دي هتحس بإيه؟ للأسف هتحس بالذنب والتقصير وقلة الحيلة.. لأنها مصدقة إن أمها بتتأذي وهي مش قادرة تعمل لها حاجة.. فتضطر المسكينة إنها تشتغل (أم) لـ(أمها).. وتنيّمها كل ليلة عندها في أوضتها.. وتمنع أبوها إنه يوصل لها.. وتتخانق معاه لو قرب منها.. وتكرهه.. وتكره صنف الرجالة كلهم.. وتكره الجواز واللي بيتجوزوه.

شفت كمان البنت اللي عندها سبع سنين.. اللي أول ما مامتها تخلف طفل جديد.. ترمي عليها مسؤوليته.. تشيله وتحطه.. ترعاه وتاخد بالها منه.. تشتغل (أم) لأخوها أو أختها.. تأكله وتشربه وتحميه (وهي نفسها محتاجة اللي يأكلها ويشربها ويحميها).. ولولا إنهماينفعش.. كانت أمها طلبت منها ترضعه.

شفت البنت أو الولد اللي عمره عشر سنين.. وطول الوقت أهله محسسينه إنه عمود البيت.. وميزان العيلة.. الناجح.. العاقل.. الدرع الواقي لأسرة كاملة وسط عواصف الحياة.

حرام عليكم..

بتكبروا الأطفال قبل أوانهم.. بتحرموهم من طفولتهم وحقهم فيها.. بتخلوهم يلعبوا أدوار غير أدوارهم.. ووظايف حياتية غير وظايفهم، بتاعة سنهم وعقلهم وظروفهم.. بتكلفوهم بمهام مستحيلة لأي عاقل.. أو حتى مجنون.

كلنا -بشكل طبيعي- بنؤدي أدوار مختلفة ومتشابكة في الحياة.. بس إمتى؟ وازاي؟ وفين؟ ومع مين؟ وليه؟ وكام مرة؟

مافيش مشكلة إن البنت تساعد أمها.. بس بما يتناسب مع سنها وقدرتها ودورها الحقيقي في البيت.

جميل جدًّا إن الولد يبقى جدع وشجاع وحَسَن التصرف.. بس في حدود سنه وإمكاناته وظروفه.

مطلوب طبعًا لما الأب والأم يتعبوا أو يكبروا وتضعف قواهم، إننا نساندهم ونساعدهم ونعولهم ونتكفل بيهم.. لكن مانعملش ده واحنا لسه أطفال وهم في عز عنفوانهم وقوتهم.. ومانعملش ده تحت ضغط وابتزاز عاطفي.. ومانعملش ده واحنا لابسين دور الآباء وهم لابسين دور الأبناء.

غير كده.. يبقى خلط مُخل للأوراق.. وتبادل مُربك للأدوار.

فيه طبعًا مثل أوضح وأشهر وأقرب من كل الأمثلة اللي فاتت.. ويكاد يكون موجود في كتير من بيوتنا العريقة العامرة: الزوجة اللي بتشتغل (أم) لجوزها.. تطبخ له وتغسل له وتكوي له وترتب له دولابه وتلمع له جزمته.. تأكله وتشربه وتنضف له المواعين وتروق له البيت.. تنيمه وتصحيه وتجهز له الحمام وتحميه وتنشفه.. (أم) مثالية (لطفل) يبلغ من العمر عدة شهور.

وعلى الجانب الآخر.. نلاقي هذا الزوج لاعتماده النكوصي، بيلعب دورين مالهومش أي علاقة ببعض.. ومالهومش علاقة بدوره الأصلي (كزوج).

شوية يلعب دور (الابن-الطفل) اللي بيستمتع بكل الخدمات المجانية السابقة.. ويرتع في هذا النعيم الأمومي اللذيذ.

وشوية يلعب دور (الأب) اللي بيعول زوجته، ويعاملها على إنها (بنته).. يشتغل وهي تقعد في البيت.. يديها مصروف يومي أو شهري محسوب.. يتحكم بكل عنجهية في لبسها ومواعيد خروجها ودخولها.. يوافق أو يرفض انها تشتغل.. يختار أو يعترض على أصحابها ومعارفها.. يستبيح خصوصياتها ويضيّق دوايرها.. ويخلي ليه الكلمة الأولى والأخيرة في كل شؤونها.. علشان هو ولي أمرها.

والله العظيم شفت اتنين بيحبوا بعض.. هو بيقول لها: (يا حبيبتي اعتبريني بابا).. وهي بتقول له: (أنا بادور فيك على اللي ماليقتهوش في بابا.. إنت بابا الجديد).. نية واضحة لعلاقة (تَبنّي).. مش علاقة حب وزواج.

كلام غريب؟
كلام صادم؟
اتفاجئت؟
معلهش.

دايمًا الرؤية صعبة، بس مفيدة..
والحقيقة مؤلمة، بس مُغيِّرة.

أنا عارف دلوقت إنك بتراجع نفسك وبتسألها بكل صراحة: هو أنا باشتغل إيه في البيت ده؟

ابن رغم إني أب؟ أب رغم إني ابن؟ ابنة رغم إني زوجة؟ أم رغم إني ابنة؟ زوج رغم إني ابن؟ زوجة رغم إني ابنة؟

أنا لما قريت السطر اللي فات ده اتوجعت.. منتهى اللخبطة والحيرة والهم.

بنحرم نفسنا (أو نُحرم) من وجودنا الأصيل ودورنا الحقيقي.. ونختار (أو نُضطر إلى) وجود آخر باهت ودور آخر مصطنع.

يادي الوجع يا ربي.

من النهارده لو سمحت..
من دلوقت لو سمحتي..

ماتشتغلش في بيتكم أي شغلانة غير شغلتك الأصلية.. وماتطلبش من أي حد في البيت يؤدي وظيفة غير وظيفته.

ابن يعني ابن وبس.. ابنة يعني ابنة وبس.. الكبار يتصرفوا مع بعض أو يجيبوا حد كبير يتصرف معاهم.

زوج يعني زوج وبس.. زوجة يعني زوجة وبس.. ماحدش وصي على حد.. ولا حد ولي أمر حد.

فيه مشهد شهير من مسرحية قديمة اسمها (إلا خمسة).. بتسأل فيه الراحلة (ماري منيب)، الفنان الجميل (عادل خيري) بشكل كوميدي متكرر، وتقول له كل شوية: إنتي جاية تشتغلي إيه؟

خلي المشــهد ده في بالك.. وكرره بينك وبين نفســك أول وآخر كل يوم.. بنفس خفة الروح ونفس الســخرية اللاذعة: إنتي جاية تشــتغلي إيه؟

تاني..

إنتي جاية تشتغلي إيه؟

الكومفورت زون

بيقول لك يا سيدي إن (الكومفورت زون) هي المساحة النفسية، اللي بيكون فيها الواحد مرتاح ومتطمن وحاسس بالأمان، بعيدًا عن أي قلق وتوتر.

لكني شايف إن حكاية (الكومفورت زون) دي، هي من كبرى الخدع النفسية التي عرفها التاريخ.

ليه؟

لأنها مش أكتر من قوقعة نفسية، مابتعملش أي حاجة غير إنها تقفل عليك.. وتحرمك من التجربة.. وتبعدك عن الناس.. ويبقى ده اسمه (باحمي نفسي).. و(باخد بالي منها).

الفكرة الأساسية في (الكومفورت زون) هي (وهم السيطرة).. بمعنى إنك ماتعملش غير اللي تعرفه.. وماتعرفش غير اللي تألفه.. وماتحسش غير اللي انت متعود عليه.

الفكرة إنك تقلل كل الاحتمالات إلى أدناها.. وتحسب حسابات قاصرة للغاية.. وتكون متصور إن دي الراحة.

قال يعني إنت كده متحكم في نفسك، ومخارجها ومداخلها.. ومسيطر على حياتك، بأبعادها وتفاصيلها.

وفي الحقيقة، إنت بتحاول بكل طريقة إنك تتجنب المخاطرة.. وتتجنب الفقد.. وتتجنب الخسارة.. لكن اللي بتكون مش واخد بالك منه.. هو إنك بكده برضه، بتتجنب الحياة.. وتتجنب القرب.. وتتجنب المكسب.

في رأيي إن (الكومفورت زون) ما هي إلا سجن صغير.. به مكيف للهواء.

طبعًا مقدر جدًّا اختيار بعض الناس إنهم يعيشوا في هذه الفقاعة الهشة.. علشان اللي شافوه قبل كده كان ألم شديد.. أو جرح عميق.. أو أذى بشع.. لكن كل ده مش معناه أبدًا إني أعيش في سجن.. معلق عليه لافتة (منطقة الراحة).

يعني هو أنا مش من حقي إني أحمي نفسي من حد، أو من حاجة بتؤذيني؟

لا طبعًا.. من حقك تحمي نفسك جدًّا.. بس مش تحمي نفسك من الحد ده، ومن اللي جنبه، واللي حواليه، واللي معديين بالصدفة في الطريق.

علماء التحليل التفاعلاتي Transactional Analysis، بيقسموا مواقف الناس في الحياة لأربع مواقف:

_ I'm Not OK, You are OK:

يعني أنا إنسان سيئ، وانت زي الفل.. وده عند كتير من الناس المكتئبين أو اللي حاسين بالدونية.

_ I'm Not OK, You are Not OK:

يعني إحنا الاتنين سيئين.. والدنيا كلها سودا.. ومافيش أمل.. ودي الناس المتشائمة واليائسة.

_ I'm OK, You are Not OK:

يعني إنت وحش وأقل مني.. وأنا حلو وتمام وأحسن منك (كتير من النرجسيين والمتعالين).

_ I'm OK, You are OK:

يعني أنا شايف نفسي وحابيها وقابلها.. وشايفك برضه وقابلك، ومعنديش مشكلة معاك، حتى لو كنت مختلف عني.

بيتقال إن الموقف الأخير هو أكتر موقف صحي فيهم.. علشان بيعني إنك مبسوط وان غيرك برضه مبسوط، وماحدش فيكم عنده مشكلة في ده.

لكن فيه طريقة تانية بيتشاف بيها الموقف ده.. وهي إنكم باينين من بره مبسوطين، علشان كل واحد فيكم في حاله.. كل واحد في جزيرة منعزلة عن الآخر.. كل واحد في فقاعة نفسية منفصلة.. وأنا تمام OK، وانت تمام OK.. وماحدش فينا ليه دعوة بالتاني.. ويكون الظاهر سعادة وسلامة نفسية.. والباطن عزلة.. وتقوقع.. وكومفورت زون.

خدعة بالمعنى الحرفي يعني.

وكأن الكومفرت زون دي زي (الرحم)..
اللي الطفل عاوز يفضل فيه للأبد، من غير ما يتولد..
لأنه لو اتولد.. وخرج.. هيصرخ.. ويعيط.. ويتألم..
ويخاطر.. ويجرب.. ويقرب.. وينجح.. ويفشل.. ويحيا.. ويموت.

بس -وبكل أسف- مش هينفع نعيش في الرحم طول العمر..
مضطرين نتولد..
محتاجين نجرب..
محتاجين نقرب.

محتاجين ننزل على الأرض..
ونخطو خطواتنا الأولى..
خارج (الكومفورت زون).

اخرج بقى برجلك اليمين..
أو خليك جوه لوحدك.

الولاء الخفي

فيه مصطلح نفسي مهم بنستخدمه أحيانًا، اسمه (الولاء الخفي Invisible Loyalty).. بمعنى إننا بيكون جوانا ـبشكل غير واعي ـ إخلاص وولاء لحكايات آبائنا وأمهاتنا وأجدادنا.. وبنحاول من غير ما ناخد بالنا نكرر الحكايات دي بطرق مختلفة، كأننا بنؤكد ليهم من داخلنا إننا أوفياء ومخلصين.. وإننا ما زلنا ـوسنظل ـ على عهدنا معاهم.

أنا اتكلمت قبل كده في كتاب (الخروج عن النص) عن التكرار القهري.. وازاي ممكن واحد يعدي بتجربة صعبة، أو خبرة مؤلمة، أو اختيار خاطئ، وييجي بعدها ـوبشكل غير واعي أيضًا ـ يكرر نفس التجربة الصعبة بتفاصيلها، ويعدي بنفس الخبرة المؤلمة بحذافيرها، ويختار نفس الاختيار الخاطئ كما هو (مع نفس الشخص أو شخص زيه).. كأن الواحد عاوز يصلح اللي فات من خلال تكراره (يمكن المرة دي أقدر أغيره)، أو ينتقم من اللي أذاه في حد تاني شبهه (ما هو كلهم زي بعض)، أو ينتقم من نفسه بتكرار تعريضها للأذى (أنا ما استاهلش غير كده)، أو يضحك على نفسه ويصور لها إنه مسيطر ومتحكم في الأمور (أنا بتأذي بس بمزاجي).

(الولاء الخفي) بقى هو (التكرار القهري) بس على مستوى العائلات والأجيال.. يعني البنت تكرر نفس تجربة الأم.. والأم تكون مكررة نفس تجربة الجدة.. الابن يكرر نفس تجربة الأب.. والأب يكون مكرر نفس تجربة الجد.. وهكذا.. لأجيال كتير سابقة ولاحقة.

ويبقى فيه سيناريوهات عائلية متكررة عبر الأجيال.. لمجرد إن (شخص ما) في (جيل ما)، تعرض لصدمة نفسية معينة، أثرت عليه بشكل كبير.. خلاه ينقل الأثر ده من جيل لآخر بطرق بعضها واضح وبعضها خفي.. بيسموا الصدمة دي (صدمة عابرة للأجيال) Transgenerational Trauma.

خليني أوريك بعض صور الولاء الخفي وسيناريوهاته المتوارثة.

سيناريو الزواج الفاشل:

ده من أشهر صور (الولاء الخفي) وأكثرها شيوعًا.. وبيبدأ بإن الأم كان زواجها فاشل.. ومليان مشكلات وصراعات.. وكانت مظلومة ومقهورة وعايشة في جحيم يومي لا ينتهي.. تكبر بنتها وهي خايفة ومترقبة من الزواج.. وفي نفس الوقت جواها (ولاء خفي) لوالدتها، اللي «ماينفعش تفشل لوحدها».. و«ماينفعش هي تفشل في جوازها وأنا أنجح في جوازي».. و«مستحيل هي تتظلم وتتقهر وأنا أفرح وأتبسط».. فتعمل إيه؟ إما إنها تختار (بعقلها الباطن) اختيار سيئ وترتبط بيه، فيطلّع عينيها ويكفّر سيئاتها، ويظلمها ويقهرها ويذيقها الأمرين، وإما إنها تفتعل الصراعات وتؤجج المشكلات مع جوزها، لغاية ما تطلّع منه أسوأ ما فيه، وتُفشِل حياتها الزوجية بالفعل.. وتبقى كده مشيت على الصراط.. وأوفت بالعهد.. اللي عاهدت بيه أمها في يوم من الأيام دون وعي أو تفكير.

الولد اللي بيتربى في بيت عليه يافطة الجواز من بره، لكنه مليان طلاق نفسي من جوه.. وفاؤه وولاؤه لأبوه وأمه ممكن يخلوه يكرر نفس حكايتهم بكل تفاصيلها.. ويعيّش نفسه ومراته وأولاده حياة قاتمة بائسة، محاطة باليأس من كل جانب.

السيناريو ده ممكن ياخد صور كتير تانية.. يعني البنت دي بدل ما تعيش في سلبية أمها، ممكن تحاول تاخد (من جوزها) حق أمها اللي ماعرفتش تاخده (من أبوها).. فهي اللي تطلّع عينه وتكفر سيئاته وتكرهه في نفسه.. ممكن كمان تقود حياتها الزوجية نحو الطلاق، علشان تعمل اللي أمها ماعرفتش تعمله.. وممكن طبعًا ماتتجوزش أصلاً.. وكل ما يتقدم لها عريس، تلبسها كل عفاريت الأرض.. وهكذا.

الولد ده كمان بدل ما يكرر حكاية والديه بحذافيرها، ممكن يغيّر فيها بعض التفاصيل، أو يبدّل بعض الأدوار.. لكن داخل نفس الحلقة المفرغة.

ويورّثوا لأولادهم وأحفادهم نفس السيناريو.. ويمرروه لأجيال كثيرة مقبلة.

سيناريو نفس الوظيفة:

هنا.. بيكون فيه أب أو أم في أحد أجيال العائلة، حصلت له صدمة نفسية، أو مر بتجربة حياتية وصّلت له رسالة إن «أحسن شغلانة ممكن حد يشتغلها هي كذا...»، أو «لو كنت اشتغلت الشغلانة دي، ماكانش حصل ده كله».. سواء اشتغلها فعلاً، أو حاول وماعرفش.. ويبدأ هذا الأب (أو الأم) بدوره يوصل نفس الرسالة لأبنائه وبناته.. لغاية ما صدقوها.. ومشيوا على نفس التراك اللي هو حطهم عليه..

وقعدوا يجروا.. ويهرولوا.. ويحققوا أهداف.. ويعملوا إنجازات.. من غير ما يقفوا ولا حتى يراجعوا نفسهم.. كأن حد بيجري وراهم بالكرباج.. علشان يوصلوا لحاجة هما مش عارفينها.. كأن فيه بينهم وبين أبوهم أو أمهم (عهد خفي) إنهم يبقوا نسخ منهم.. أو إنهم يحققوا لهم اللي ماعرفوش يحققوه.

أنا شفت أم مُصرّة إن كل أولادها وبناتها يبقوا دكاترة.. مش بس كده.. ده كمان لازم يتجوزوا دكاترة.. وبسبب (الولاء الخفي) اللي جوه الأولاد ناحية أمهم.. ده اللي حصل فعلاً.. وللأسف كلهم جوازاتهم فشلت.

سيناريو الوزن:

في الحالة دي، بيكون فيه عند أحد أجيال العائلة هوس بشكل الجسم المثالي.. ووزن الجسم المثالي.. وقوام الجسم المثالي.. وبدأ هذا الهوس -بفعل الولاء الخفي- يسري في الأبناء والأحفاد، لغاية ما يوصل للجيل الحالي.. ونلاقي بنت في مقتبل العمر، شايفة نفسها تخينة وهي أخف من الريشة.. وبنت تانية داخلة في نظام غذائي قاسي جدًّا رغم إنها لا تحتاجه على الإطلاق.. وبنت تالتة بتاكل وترجّع الأكل اللي أكلته علشان وزنها مايزيدش.. لدرجة إني قابلت مرة شابة صغيرة بتحكي لي إن أهلها كانوا حاطين ميزان في كل حجرة من حجرات البيت.. يوزنوا نفسهم عليه كل كام ساعة.. الشابة دي نفسها دلوقت مش بتقول لبنتها غير يا «تخينة».

سيناريو التحرش:

ده بقى سيناريو صعب جدًّا.. بتكون فيه الأم اتعرضت وهي صغيرة لشكل من أشكال التحرش الجنسي.. أو اتعرضت وهي كبيرة لما يسمى بالاغتصاب الزواجي.. اللي بتُجبر فيه على ممارسة العلاقة الجنسية مع

زوجها رغمًا عنها وعلى غير رضاها.. وده سبب لها صدمة نفسية شديدة، سابت فيها أثر عميق وطويل الأمد.. تبدأ الأم بث رسائل الرعب لبنتها، وتحذرها بشكل مبالغ فيه جدًّا: «خلي بالك.. إوعى حد يلمسك».. «بلاش حد يقرب منك».. «المنطقة دي خطر».. وده يسبب عند البنت خوف شديد من كل حد وأي حد.. وللأسف، وبكل أسف، المتحرش بيعرف يلقط البنت الخايفة.. من نظرات عينيها، وتعبيرات وشها، وتردد عليها، فيهجم عليها، ويتحرش بيها فعلاً، ويسبب لها نفس الصدمة، ويسبب جواها نفس الأثر.. اللي تورّثه هي كمان لبنتها.. ولكل سلسال بناتها المقبل.

فيه طبعًا سيناريوهات موروثة تاني كتير.. زي (سيناريو الإحساس بالذنب).. واللي فيه السمة الأساسية المتكررة في أفراد وأجيال عائلة معينة، هي إنهم بيلوموا نفسهم كتير، ويحسسوها بالذنب، أو يلوموا غيرهم كتير، ويزرعوا فيه الذنب زرعًا.

فيه كمان (سيناريو القلق والخوف).. واللي فيه تلاقي عيلة كاملة بكل أجيالها عايشين على بركان من الإحساس بالقلق من كل شيء، والخوف غير المبرر من كل حاجة.. والجيل ده يورث للجيل ده.. والجيل ده يستلم من الجيل ده.. وهكذا.

فيه سيناريو (راجل يعني سي السيد)، اللي ورثه معظم الرجال (أقصد الذكور) في بعض المجتمعات، واللي بيوصل ولاءهم الخفي لآبائهم وأجداهم إنهم يكرروه بشكل قهري رافض لأي تغيير أو تعديل.

وفيه سيناريو باشوفه كتير في الوقت الحالي، باسميه (سيناريو تحييد الأب)، واللي بتحاول فيه الأم -بناء على خبرة أمها وأجدادها- إنها تُقصِر دور الأب في البيت على المصاريف والمتطلبات اليومية،

وتبعـد أولاده وتفاصيل حياتهم عنه بطريقـة أو بأخرى، وتختص هي بحبهم وقربهم لوحدها، ويبقـى هو (وحش) وهي (حلوة).. ويبقى هو اللي مُقصّر، وهي اللي ماسكة زمام الأمور.. وتشوف بنتها الصغيرة ده.. وتتعلمه.. وتورثه.. وتعمله مع زوج المستقبل.. طبعًا ده لا يمنع إن فيه رجالة مش محتاجين السيناريو ده علشان يعملوا كده.. لأنهم هما شخصيًّا ورثوا (سيناريو تكبير الدماغ).

ولاؤنا الخفي لآبائنا وأمهاتنا بيخلينا نكرر نفس حكاياتهم، ونعيش نفـس سيناريوهاتهم، ونتبنى نفس قضاياهم.. كما هـي.. أو بالعكس أحيانًـا.. والحالتـين مايفرقوش عن بعض.. علشـان ده سـجن.. وده سـجن.. ده سـجن التكـرار.. وده سـجن التكـرار العكسـي.. وفي الحالتين.. أنا مش موجود ومش حاضر ومش فاعل.. علشان هم بس الموجوديـن.. وهم بس الحاضرين.. وهم بس الفاعلين.. بإيديا، وعن طريقي.

وكأن فيه ميراث بيتم توزيعه ساعة الولادة.. زي ما فيه ميراث بيتم توزيعه بعد الوفاة.

وكأنك بمجرد ما تتولد.. بتبدأ في اسـتلام تركـة ثقيلة وممتـدة من كـل أجيال أسرتك، اللي فاتت.. والحالية.. دول يسـلِّموك مخاوفهم، ودول يسـلِّموك عُقَدهـم.. ودول يسلِّموك سـيناريوهات حياتية مُعدة سلفًا.. وجاهزة للتنفيذ فورًا.

سيناريوهات حب.. سـيناريوهات جواز.. سيناريوهات نجاح، وسيناريوهات فشل.

وتَحمِل بداية من الساعات الأولى في عمرك حِمل تقيل جدًّا.. وتشيل شيلة طويلة عريضة.. ربما تتأصل جذورها لمئات السنين للخلف.

لسه..
فيه أصعب..

اللي أنا ذكرتهم دول أمثلة قليلة وبسيطة من سيناريوهات (الولاء الخفي).. لكن فيه كتير ألعن.. وأخفى.

فيه ناس عندهم ولاء ووفاء خفي على مستوى الأمراض والإصابات الجسمانية.. يعني يصابوا أحيانًا بنفس الأمراض الجسمانية اللي أصيب بيها آباؤهم وأمهاتهم وأجدادهم، (والسرطان الساري في بعض العائلات مثال شهير).. ممكن ده يحصل في نفس السن.. وممكن في سن صغرى أو كبرى.. طبعًا فيه عوامل وراثية جينية.. بس في الحقيقة إن أحد طرق وأدوات الولاء الخفي هو السريان عبر الجينات. وفيه أبحاث وكتب علمية كتير قدرت توصل لده وتؤكده، (منها كتاب Genes on the Couch) الصادر سنة ٢٠١٤.

فيه أكتر؟
آه.. فيه أكتر.

بعض الناس بيحصل ليهم أحداث كبيرة في حياتهم، في نفس السن اللي حصلت فيه أحداث كبيرة في حياة والديهم أو أجدادهم.. يعني حد يحصل له حادثة وهو عنده أربعين سنة.. تلاقي أبوه في نفس السن عدى بتجربة صعبة وعنيفة (ممكن تكون حادثة برضه).. أو واحدة تصاب بمرض خطير في سن خمسين سنة.. تكتشف إن والدتها في السن ده أصابها برضه مرض خطير (نفسه أو مشابه ليه).. وهكذا.. الولاء الخفي يصل إلى الكروموسومات والجينات وخطوط العمر.. ومصطلحات زي متلازمة الأسلاف Ancestor Syndrome، والذاكرة الجينية Genetic Memory، أصبحت معروفة ومتداولة.

وزي ما فيه عندنا (ولاء خفي) لآبائنا وأمهاتنا وأجدادنا.. هم كمان عندهم (ولاء خفي) لآبائهم وأمهاتهم وأجدادهم.. لغاية عشرات وربما مئات الأجيال للخلف.. وتبقى حضرتك ورثت سيناريو حياتي معين، جاي من سبع أجيال ورا.. وانت ماتعرفش أصله إيه.. وجاي منين.. وتنقله للي بعدك بشكل يثير الدهشة والعجب.

الولاء الخفي قد يحمل في طياته قنابل نفسية موقوتة وجاهزة للانفجار.. منها «أنا لو فرحت، أبقى خُنت أمي.. لأنها ماكانتش بتفرح».. «أنا لو حبيت نفسي، أبقى خذلت أبويا.. لأنه ماكانش بيحب نفسه».. «ماينفعش أنجح في حياتي وهم فشلوا».. «ماينفعش أكسب صحتي، وهما خسروا صحتهم».. «لازم أختار نفس اختيارتهم في الحياة، وإلا أبقى خذلتهم».. «ماينفعش أعيش وأحس بطعم الحياة.. وإلا أبقى خليت بيهم».

ولاء أعمى.. وفاء غير مبرر.. إخلاص مالهوش أي معنى.. ومن دون أي وعي بالطبع.

عايشين واحنا شايلين شيلة حد تاني غيرنا.. وماشيين وبنتحرك بيها فوق ضهرنا.. من غير حتى ما ناخد بالنا.

شايلين الشيلة لغاية ما بقينا شبهها.. وبقيت شبهنا.

شايلنها لغاية ما حسينا إننا أغراب تايهين من غيرها.

نقف بقى لحظة كده..

ونسأل نفسنا: هي الشيلة دي شيْلة مين؟ هي القضية دي قضية مين؟ هو أنا عايش لحساب مين؟

ونفرّق ما بين شيلتنا، وكل الشيل اللي اترمت علينا..

وناخد قرار حاسم وشجاع..
بإننا نرجّع لكل واحد شيلته..
بإننا نوقف ظلم لنفسنا ولغيرنا..
ونوقف استهلاكنا الشديد لطاقتنا النفسية والجسدية ضدنا..
ونوقف دوراننا المستمر المحموم زي الثور الأعمى حوالين ساقية (الولاء الخفي).

من النهارده.. كل واحد يشيل شيلته.

وعلى فكرة.. ده مالهوش أي علاقة ببر الوالدين.. بالعكس.. ده قد يكون هو البر الحقيقي بالوالدين.. زي ما هنشوف بعد شوية.

* * *

الألماني (فردريك بيرلز) مبتكر نظرية العلاج النفسي الجيشتالتي عمل نص جميل جدًّا، سموه تلامذته بعد كده (قسم الجيشتالت)، أو (صلاة الجيشتالت).. وفي مؤتمرات العلاج الجيشتالتي اللي حضرتها، قالوا بيبدأوا دايمًا بهذا القسم.

أنا شايف إن كل كلمة في النص ده ليها معنى، وإننا محتاجين نحفظه عن ظهر قلب، ونردده كل يوم.. كل يوم:

I do my thing and you do your thing.
I am not in this world
to live up to your expectations,
And you are not in this world
To live up to mine
You are you,
And I am I,
And if by chance we find each other,
it's beautiful.
If not,
It can't be helped.

الترجمة العربية (بتصرف):

أنا أعمل اللي عليا وانت تعمل اللي عليك.

أنا مش موجود في الدنيا..

علشان أكون عند توقعاتك.

وانت مش موجود في الدنيا..

علشان تكون عند توقعاتي.

أنت هو أنت..

وأنا هو أنا.

لو تصادف واتفقنا..

جميل جدًا.

ولو ماحصلش..

مش هاشوه نفسي علشانك..

مش هاشوه نفسي علشانك.

* * *

أخيرًا.. اقرا معايا الكلام اللي كتبته إحدى من سلكن طريق الرجوع عن ولائهن الخفي:

- أنا محتاجة وعاوزة ومن حقي وقررت، أتحرر من كل، ومن أي سيناريو مرضي موروث.

- أنا محتاجة وعاوزة ومن حقي وقررت، إني أمسح وأتحرر من أي نمط/ نص/ موروث مش بتاعي، وأفضي مكان للسيناريو بتاعي، ودي مسؤوليتي لوحدي.

- أنا لوحدي المسؤولة عن كتابة السيناريو الجديد بتاعي.

- أنا قررت إني أنهي وأخرج من كل العلاقات المرضية اللي في حياتي، كفاية بقى، وأنا لوحدي المسؤولة.

- أنا محتاجة قوي وعاوزة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي المسؤولة، عن التحرر من أي نصوص سابقة التحضير، من أي موروث مرضي، مؤذي، غير مفيد.
- أنا محتاجة قوي وعاوزة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي المسؤولة، عن بدء كتابة نص حياتي أنا، أنا وبس، نقطة ومن أول السطر.
- أنا محتاجة قوي وعاوزة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي المسؤولة، إني أرجع لكل واحد حاجته، أنا مش امتداد لمشكلات أهلي.
- أنا في كامل قواي العقلية، بتنازل تمامًا وكليًّا وعلى جميع المستويات الظاهرة والباطنة، وعلى الإطلاق عن هذا الإرث.
- أنا برجع بكل الحب والاحترام والتقدير لكل واحد حاجته.. كل واحد يشيل شيلته.
- أنا محتاجة قوي وعاوزة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي مسؤولة، عن إني أوقف كل مجهوداتي ووقتي ومحاولاتي المستميتة، علشان أثبت لنفسي سيناريو مش بتاعي.
- كفاية بقى.. كفاية بقى.. كفاية بقى».

خليك انت آخر نقطة في هذا الخط الممتد عبر الأجيال..
خليك آخر مستلم لهذه التركة الباهظة..
خليك آخر متبني لهذه القضية الخاسرة..
واحمي نفسك وأولادك وأحفادك وأحفادهم..
من ولاء خفي آخر..
قد يمتد..
إلى ما لا نهاية.

صباح الخير: أنا إنسان طيب..

فيه مشهد مؤلم جدًّا في فيلم War for the Planet of the Apes، لما أبطال الفيلم قابلوا في رحلتهم قرد كبير في السن، هربان من سجون الجنود الأمريكان، وعايش لوحده في أحد الكهوف من سنين.

استنى..

المؤلم في المشهد مش إنه كبير في السن أو إنه عايش لوحده فترة طويلة جدًّا في كهف مظلم.

المؤلم إنه لما جه يعرّفهم بنفسه قالهم إن اسمه: باد إيب Bad Ape (قرد سيئ).

كان غريب جدًّا إن حد يعرّف نفسه بالاسم ده.. بس بعدها فورًا تقدر تفهم إن ده اللقب اللي كانوا بينادوه بيه الجنود الأمريكان.. كانوا كل ما يشوفوه يقولوا له (باد إيب).. كل ما يندهوا عليه يقولوا له (باد إيب).. كل ما يطاردوه أو يعاقبوه يقولوا له (باد إيب).

طيب إيه برضه المؤلم في ده..

المؤلم في ده إنه صدق إن ده اسمه فعلاً.. واقتنع إن دي صفته.. وبدأ يعرّف الناس بيه على إنه (باد إيب).

صعب جدًّا.. ومؤلم جدًّا.
بس ده البعد الأول فقط من الألم اللي أنا أقصده.

البعد التاني من الألم ده هو إن احنا نفسنا ساعات بنعمل كده.. وبنعمل كده مع الناس اللي بنحبهم.. مع أقرب الناس لينا.. مع ولادنا.. مع أزواجنا وزوجاتنا.. مع إخواتنا.. مع زمايلنا في الشغل.. مع أصحابنا..

وزي ما احنا ساعات بنعمل كده.. إحنا كمان ياما اتعمل فينا ده.

يعني الزوجة اللي جوزها طول الوقت يقول لها انتي مقصرة.. إنتي ماتفهميش.. إنتي نكدية.. إنتي جايباني لورا.. إنتي فاشلة.. إنتي أفشلتي حياتي.. هي بعد شوية بتصدق ده عن نفسها، وتتهز ثقتها بيها، وتكون عندها صورة ذاتية سيئة جدًّا.. وتبدأ تتعامل مع نفسها ومع جوزها ومع كل الناس على إنها فعلاً مقصرة، ومش بتفهم، ونكدية، وفاشلة.. هي بتبدأ -حرفيًّا- تشك في نفسها.

الولد اللي أهله بيوصلوا له دايمًا إنه وحش.. مش كويس.. سيئ.. مش بيسمع الكلام.. دايمًا غلط.. أقل من فلان وعلّان.. هو برضه بعد شوية بيصدق ده عن نفسه.. ويتعامل بيه معاهم ومع كل اللي حواليه.

البنت اللي بيوصل لها من أهلها وناسها ومجتمعها إن جسمها ذنب وان وجودها إثم، وإنها قليلة وصغيرة وماتستاهلش.. شوية هتصدق ده، وهتتعامل بيه، ومش هتشوف غيره، وممكن تدافع عنه وكمان تهاجم أي حد يحاول يعرّفها حقوقها ويفتّح عينيها.

يـاااه.. قد إيه احنا مصدقين عن نفسنا حاجات كتير قوي.. وهي في الحقيقة.. مش حقيقة.

لسه.. فيه بُعد تالت للألم..

البعد التالت هو إني بعد ما أصدق عن نفسي الحاجات اللي وصلتني.. واتعامل بيها مع الناس على إنها فعلاً (أنا).. ده يوصل ليهم مني.. ويصدقوه عني.. ويتعاملوا معايا على إني كده فعلاً.

يعني إيه؟

يعني وصلني زمان إني ما استاهلش.. وأنا صدقت ده.. قوم آجي أتعامل مع جوزي على إني ما استاهلش.. وأعيش خانعة مقهورة مطفية.. فهو يشوف ده فيا.. ويديني فوق دماغي أكتر.

وصلني زمان إني فاشل.. وأنا صدقت ده.. قوم كل ما أبدأ شغل جديد.. أتعامل مع زمايلي على إني فاشل.. وهم يشوفوا ده فيا ويتعاملوا معايا على أساسه.. يتعاملوا معايا على إني فاشل.

وصلني إني قليل وماليش لازمة.. وصلني إني طاووس زماني وصلني إني عاجز وقليل الحيلة.. وأنا صدقت ده.. وباتعامل بيه مع الناس.. فالناس هتعاملني طبعًا على أساسه.

دائرة مغلقــة من الوجع.. ألـم ذو ثلاثة أبعــاد.. مجموعـة متقابلـة من المرايات العاكسة لنفسها.

يعني لما أكون أنا مش باحب نفسي.. الناس هتحبني ليه يعني؟ ما هو هيوصل لهم (من غير ما أنطق ولا كلمة) إني مش باحب نفسي.

لما أكون مش باسامح نفسي.. غيري هيسامحني ليه إن شاء الله.

لما أكون رافض نفسي.. إنت هتقبلني ليه؟

ما تُصدقه عن نفسك.. يصل إلى الناس.. ويعاملونك به.

والله لو كنت من جواك مصدق إنك تستاهل.. ده هيوصل للناس.. وهيعاملوك على أساسه.

لو كنتي مصدقة إنك ذنب وإثم وخطيئة من خطايا الزمـن.. ده هيوصل للناس.. وهيعاملوكي بيه.

لو كنتم مصدقين إن فيه أمل.. لن يكون هناك أي شيء غير الأمل.

كأنك كل يوم بتقول للعالـم: صباح الخير.. أنا إنسان سيئ.. أو أنا إنسان طيب.. أو أنا إنسان حائر أو... أو... أو... إلخ.
ولن تتلقى من العالم سوى ما ترسله له.

أعتقد كده ممكن نفهم عبارات زي «ما تبحث عنه يبحث عنك» للرومي، و«إنك لا تقابل إلا نفسك في طريق القدر» لمصطفى محمود، وغيرها وغيرها.

طبعًا ده مش معناه إطلاقًا نفي مسؤوليتك عن أفعالك وتصرفاتك ونوعية وجودك (بحجة إن ده اللي وصلني عن نفسي وصدقته).. لكنه فقط علامة على الطريق.. اللي مليان علامات تانية كتير.

إزاي بقى اللي جوانا بيوصل للناس من غير حتى ما نتكلم ولا كلمة؟ إزاي علاقتنا بنفسنا بتتحس من اللي معانا، من غير حتى ما ياخدوا بالهم.. دي حكاية كبيرة قوي.. هنتكلم عنها بعد شوية.

...

بطل تعامل نفسك على إنك (باد إيب).. علشان العالم يبطل يعاملك على إنك (باد إيب).

وقول معايا كل يوم الصبح:
صباح الخير أيها العالم.. أنا إنسان طيب.

يو دونت هاف تو بي سو نايس

طبعًا لما تقول: «صباح الخير أيها العالم.. أنا إنسـان طيب»، ده مش معناه خالص إنك تسمح لحد يستغلك أو يؤذيك أو يستبيح حدودك.. ولا معناه إنه مش من حقك تغضب.. وتزعل.. وتبعد أحيانًا.
الطيبة غير السذاجة.. وغير البلاهة.. وغير التهاون في الحقوق.

أول تدريب في السـيكودراما حضرته كان في روما، وكانت المدربة وعلمتنا حاجة مهمة جـدًا.. طلبت مننا (كنا مجموعة من ٣٠ شـخص تقريبًا) إننا نتحرك في المكان بشـكل عشـوائي، ونمشي نبص في وش بعض، وكل واحد فينا يرسـم على وشه تعبيرات تلقائية.. ماكانش فيه أي شروط أو تعليمات بخصوص تعبيرات الوجه اللي بنعبر عنها.

المدربـة لاحظت إن كل الناس كانت بتضحـك في وش بعض، أو على الأقل كنا بنرسـم تعبيرات وجـه (لطيفة).. حـد بيضحك.. حد بيتبسم.. حد بيرفع حواجبه.. وهكذا.

الســت طلبــت مننا طلــب غريب شــوية: قالت لنا مــن فضلكم You don't have to be so nice.. يعني مش لازم تكونوا لطفاء للغاية.. وطلبت إننا نبدأ نظهر على وشــنا تعبـيرات مختلفة خالص.. مش لازم نضحك.. ممكن نكشر، ممكن ننفخ ونفش.. ممكن نعبر عن زهق.. عن غضب.. عن استياء.. عن اشــمئزاز.. عن حزن.. عن ضجر.. وبدأنا فعلاً نعمل كده.. اللي قطب حاجبيه.. واللي نفخ خدوده وفشها.. اللي عوج بقه.. واللي طلع لسانه.. واللي عمل أي حاجة.. أي حاجة.

وصلتني من التمرين ده رســالة مهمة جدًّا.. رغم إنها بديهية جدًّا.. الرســالة دي فكرتني بحاجة درستها في التحليل النفسي قبلها بشوية.. وهي إن فيه نوع من الناس بيتصرف مع اللي حواليه طول الوقت على إنه شــخص لطيف جدًّا.. بيرضي كل الناس، مش عاوز يزعل حد، ممكن يتكســف إنه يقول (لأ).. أو يخـاف إنه يعترض أو يغضــب أو يزهق وإن ده يبــان عليــه.. دايمًا بيحــاول يتجنب المشــكلات، ويرضي جميع الأطراف.. وســاعات كتير بيقدم احتياجــات الآخرين على احتياجاته هو شــخصيًّا.. مهما كان جواه من مشاعر إنســانية عادية، واحتياجات بشرية لا جدال فيها.. بيسموه People-Pleaser (مُرضي الناس).

الشخص ده اتعود من صغره إنه يفضل دايمًا الطفل اللطيف الظريف الهادي المسالم، الضاحك المبتسم، اللي مش بيشتكي، ولا بيهش ولا بينش.. ورغم إن دي حاجة شكلها جميل وشيك وحلو من برة لكن الطفل ده بيعمل كده على حساب نفسه، وبيكتم جواه لسنوات طويلة مشاعر إنسانية كتير جدًّا، هي من حقه، بس وصل له إنه مش مسموح ليه يعبر عنها، مشاعر زي الكره والغضب والملل والاشمئزاز والرفض.. الطفل ده اتعلم انه مايعبرش عن مشاعره الحقيقية علشان يتجنب المشكلات اللي ممكن تحصل ليه أو تحصل بسببه (كما صَوَّرَ له مَن حولَه).. الطفل ده أهله حملوه مسؤولية هو أصلاً ماهوش علاقة بيها

وهي إن اللي حواليه (ابتداء بيهم طبعًا) يبقوا راضيين ومبسوطين.. وإذا ماحصلش ده.. يتحمل هو المسئولية، والعقاب طبعًا.

صديقي العزيز.. صديقتي الغالية..

من حقَّك تعبر عن اللي جواك كما هو.. من حقِّك تُظهري ما بداخلك كما هو.. من حقَّك تحب أو تكره، من حقِّك تفرحي أو تحزني، من حقَّك تزعل أو تمل، من حقِّك توافقي أو ترفضي.. من حقكم ترسموا على وشوشكم نفس اللي محفور جواك.

من حقَّك (بكل بساطة وبديهية) إنك تكون حقيقي..

من حقِّك (بكل بساطة وبديهية) إنك تكوني حقيقية..

يو دونت هاف تو بي سو نايس.

بر الوالدين.. وبر الأبناء

من أكتر المناطق الشـائكة في العلاقات الإنسانية.. علاقة الشخص بوالديـه.. وفي العلاج النفسي، المنطقة دي بيكون حواليها طبقات كتير جدًا من الوجـع أحيانًا.. واللخبطة أحيانًا.. والشـعور بالذنب أحيانًا أخرى..

كل الأديان بتدعو لطاعة الوالدين.. وبرّهما.. وخفض جناح الذل من الرحمة لهما.. وده طبعا حقهم بلا جدال.

بـس لـو حد مـن الوالديـن دول قـاسي.. مؤذي.. مشـوّه نفسـيًا لأولاده؟

لو حد منهم مضطرب.. مش متزن.. مختل؟

لو أب بيصبّح ولاده بعلقة، ويمسّـيهم بشتيمة.. أو أم بتتعامل مع أولادها على إنهم ما زالوا داخل رحمها، ومش عاوزاهم يطلعوا يِشمّوا نفسهم ويكبروا ويعيشوا حياتهم.

أو أب عاوز ابنه يكون مشروعه الخاص.. ويحقق أحلامه الشخصية من خلاله.. أو أم مش بتحس باحتياجات أولادها النفسية وبتنكرها عليهم، زي ما بتنكرها على نفسها.

بلاش كده.. دا فيه أب كل علاقته بالأبوة هي خانة الزواج اللي في البطاقة.. وأم من كتر كرهها لنفسها كرَّهت أولادها في نفسهم.

والأب اللي بيحرم بناته من التعليم، واللي بيدخَّل ولاده كلية معينة غصب عنهم، واللي بيدفن أنوثة بناته من سن ثلاث سنين.

والأم اللي بتبلع ولادها وتخوفهم من كل العالم علشان يفضلوا عليها، واللي بتسمح لأولادها إنهم يتطاولوا على بناتها فقط لأنهم (الذكور)، واللي تعلّم بناتها إن وظيفتها في الحياة هي فقط خدمة زوجها والسماح له باغتصابها كل ليلة باسم الزواج.. وان ده أهم من شغلها وتعليمها ووجودها نفسه.

طيب والأب اللي بيعتدي على بناته جنسيًّا.. والأم اللي مش بتحمي بناتها وتصدقهم وتدافع عنهم، لو البنت جت وقالت لها إن حد لمس جسمها.. بالعكس.. دي تلومها وتضربها وتقول لها «اخرسي بلاش فضايح».

طيب واللي بيربوا أولادهم على الإحساس بالذنب، ويزرعوه جواهم ويسقوه ويكبَّروه لغاية ما يلتهمهم.. واللي يتفننوا في استفزاز أولادهم لغاية ما يقربوا يكفروا بنفسهم وبالحياة وبربنا.. واللي يقولوا لأولادهم كل يوم إنهم جم غلطة، أو إنها جت بنت وكانوا عاوزين ولد.. واللي يحرجوا أولادهم قدام الناس.. واللي يقارنوا بينهم وبين بعض، أو بينهم وبين زمايلهم وقرايبهم وجيرانهم.

طبعًا مش هاكلمكم عن الضرب والتكتيف والحبس واللسع بالنار وشد الشعر، وغيره من العقاب النفسي والجسدي اللي أقل ما يوصف به إنه غير آدمي.. واللي وصل مؤخرًا إلى إن أب يموّت ابنه الشاب بعد ضربه بسير غسالة مربوط فيه مفك (الوطن - ٢٢ يوليو ٢٠١٨).. وأم تحرق ابنها الصغير بالمياه السخنة (اليوم السابع - ١٣ مارس ٢٠١٨).. وغيرهم.. وغيرهم.

وقبل كل دول، الأب والأم اللي عاوزين يفصّلوا أولادهم على مقاسهم.. ويخلوهم نسخ مشوهة مزيفة من أنفسهم.. يكتموا صوتهم.. ويحرموهم من تلقائيتهم.. ويطفوهم ويطبقوهم ويسرقوا أرواحهم منهم.

وبعد كل دول، الأب والأم اللي بيختاروا لابنهم مراته، ولبنتهم جوزها على غير رغبتهم.. واللي بيبوظوا جوازات ولادهم.. واللي بيجبروا بنتهم انها تكمل في جوازة مليانة أذى وذل وإهانة.

وقصاد أي اعتراض أو رفض من جانب الابن أو البنت، يُشهر الوالدين على طول في وشهم سلاح (بر الوالدين)، و«لو ماسمعتش كلامي أنا مش راضي عنك»، و«شوف هيجرى لك إيه في حياتك لما اغضب عليك»، و«انت ابن عاق علشان بتقول لي لأ».. فيحس الأبناء بالذنب.. ويتكسروا من جواهم.. ويضطروا لمزيد من الانحناء والانطفاء.. والنزيف النفسي البطيء.

وأصعب ما في ده كله.. إنه بيتم - أحيانًا بصبغة دينية، وباستخدام نصوص دينية مقدسة، وتحت لافتة كبيرة عنوانها التربية والتقويم، ومين يقدر يستحمل غضب ربنا المرتبط بعدم رضا الوالدين؟

أنا سمعت بوداني الولد اللي بيقول: «أنا مش عايز أي حاجة من أبويا غير إنه يعاملني على إني بني آدم».. والبنت اللي بتقول: «أنا لما باشوف بنت مش خايفة من أبوها، ومش حاسة منه بالتهديد، أنا باحسدها».

نعمل إيه بقى في ده كله؟
نقول لهم اسمعوا الكلام؟
قولي لبابا حاضر يا حبيبتي.. اعتدي عليا يا بابا كمان وكمان؟
قول لماما حاضر يابني.. مش هاكون نفسي وهاكون زي ما انتي عاوزة يا ماما؟

نسيبهم يدفنوا نفسهم؟
نشجعهم على التشويه والوأد وسرقة الروح؟
هو ده يرضي ربنا؟ هو ربنا عاوز كده؟
في الحقيقة لأ.. وألف لأ.. بل مليون لأ.

بر الوالدين مش معناه أبدًا إني أسمح لهم يشوهوني ويؤذوني نفسيًّا أو جسديًّا.. ومش المقصود بيه خالص إني ألغي نفسي وأكون نسخة تاني من حد غيري. ومش هو إطلاقًا إني اغمّض عيني عن إحساسي وفهمي وتقديري الخاص للأمور، على حسب ظروفي وواقعي.

بر الوالدين مايكونش بإن الأبناء والبنات يدفنوا نفسهم، أو يكرهوا أنوثتهم، أو يشوهوا رجولتهم، أو يفسدوا علاقتهم بجسمهم.

بر الوالدينماينفعش يسحق وجودي.. ويسلبني إرادتي.. ويحرمني من نفسي الحقيقية الفطرية.. ويعيّشني طول حياتي بنفس مزيفة، كل وظيفتها التأقلم مع هذا الكبت وذاك السواد.

البر الحقيقي للوالدين هو إني أكون نفسي.. وماكونش مسخ بشري يمشي على الأرض بسببهم، أو بسبب غيرهم.
البر الحقيقي للوالدين هو إني يكون ليا اختياراتي في الحياة، اللي ممكن جدًّا تكون مختلفة عن اختياراتهم في الحياة.. وده حقي.

وبالمناسبة.. النجاح الحقيقي للتربية.. هو إن أبنائي يطلعوا مختلفين عني.. مش نسخة مكررة باهتة مني.

البر الحقيقي للوالدين هو إني أقول لهم (لأ) عند اللزوم.. (لأ) عند الأذى.. (لأ) عند الظلم والتشويه والافتراء.

الوالدين بشر.. والبشر يخطئ ويصيب.. ويقوى ويضعف.. وينجح ويفشل.. ويَعدِل ويَظلِم.

الوالدين ممكن ذكاؤهم يخونهم.. وتفكيرهم يستهويهم.. ورؤيتهم تكون قاصرة في بعض الأحيان.

الوالدين ليهم طاقة.. وقدرة.. وحدود.

الوالدين مش آلهة.. الوالدين بني آدمين.. ويسري عليهم كل ما يسري على البني آدمين.

وإذا كان أي حد بيسيء استخدام الدين زورًا وبهتانًا، علشان يدي تصريح لنفسه أو لغيره بفرض سطوته على أبنائه وحرمانهم من آدميتهم.. فالرد والدفاع برضه موجود في الدين، بشكل لا يقبل أي لبس أو خلط.

طيب.. و«ولا تقل لهما أُفٍّ ولا تنهرهما»؟

طبعًا.. من دون جدال.. ماحدش قال كده.. إني أقول (لأ) بكل أدب واحترام، غير إني أقل أدبي وأتأفف وأطول لساني وأنهرهما.

طيب.. «وبالوالدين إحسانًا»؟

جدًّا جدًّا.. بس الإحسان مش معناه الطاعة العمياء والسماح بالتشويه والظلم والأذى.. بالعكس.. قمة الإحسان هي إني أكف الظالم عن ظلمه: «انصر أخاك ظالمًا أو مظلومًا، قالوا يا رسول الله كيف أنصره ظالمًا؟ قال: تحجزه عن الظلم، فذلك نصرك إياه».. وأنا بكده باكون في صفه، وباعمل لصالحه.

والأوضح والأكثر مباشرة من كل ده، هو قوله تعالى: «وإن جاهداك على أن تشرك بي ما ليس لك به علم فلا تطعهما وصاحبهما في الدنيا معروفًا». والتفسير مستحيل يكون قاصر على إن الدعوة للشرك معناها إن حد في القرن الواحد وعشرين يطلب من ابنه إنه يعبد النار مثلاً.. لا.. المعنى أوسع من كده بكتير. وأرى إن أهم تفاسيره إن الأب والأم مايفعش يطلبوا من أولادهم إنهم يتعاملوا معاهم هم شخصيًّا، على إنهم آلهة مقدسة.. لا تخطئ ولا تذل ولا تنسى.

هو فيه شرك أكتر من أب عاوز يخلي نفسه إله يأمر فيطاع.

هو فيه شرك أكتر من أم تتعامل مع أبنائها على إنها إلَهة تعلم ما لا يعلمه أحد.

هو فيه شرك أكتر من أب وأم، بيتصوروا إنهم ملكوا أولادهم ومن حقهم يعملوا فيهم اللي هم عاوزينه.

أنا مصدق إن ده أحد مستويات (ما ليس لك به علم).. مش بس عبادة الأوثان والأصنام والنار والحجارة.

ومانتساش أبدًا إنه «لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق».. ومافيش معصية أكبر من تشويه النفس واستباحة حرمتها ووأدها بالحياة.

ومانتساش كمان الراجل اللي راح لسيدنا عمر بن الخطاب يشتكي له من عقوق ابنه، وبعد ما سيدنا عمر سمعه وسمع ابنه قاله: «جئت إليّ تشكو عقوق ابنك، وقد عققته قبل أن يعقّك، وأسأت إليه قبل أن يسيء إليك».

نحطهم جوه عنينا.. لكن عند التشويه.. نقول لهم (لأ).
نرفعهم فوق راسنا.. لكن عند الظلم.. نوقفهم.
نشيلهم من على الأرض شيل.. لكن عند الأذى.. من حقنا نحمي أنفسنا.

تقديس البشر في البيت.. يؤدي إلى تقديس البشر في الشغل.. يؤدي إلى تقديس البشر في الشارع والجامع والكنيسة، وكل مكان نرى فيه صورة (الأب) أو (الأم).. وده مش بس بيظلمنا.. ده بيظلمهم هم كمان.. لأنه بيحرمهم من إنسانيتهم وحقهم الطبيعي في الضعف والخطأ والفشل.

والتعامل معاهم ومع غيرهم على إنهم بشر، هو أول وأهم خطوة في مساعدتهم على الرؤية.. ومنحهم حق المساعدة.. ووضع أقدامهم الكريمة على طريق التغيير.. اللي هم أحق وأولى الناس بيه.. لأنهم غالبًا قاسوا في حياتهم أكتر مما قاسينا.. واتأذوا في نفوسهم أكتر مما اتأذينا، واتشوهوا أكتر ما اتشوهنا.

إزاي بقى أقول (لأ)؟
إزاي أنتصر لهم وأنصرهم بجد؟
إزاي أحمي نفسي لو لزم الأمر؟

هنعرف بعد شوية..

ماتتجوزوش.. ماتخلفوش..

بناء على ما سبق..
ومن قلب حجرة العلاج النفسي..
من وسط جبال الحكايات..
ومن على شطآن الآلام.
عاوز أقول لك:

ماتتجوزش..

ماتتجوزش لمجرد إنك خلصت تعليم وجيش واشتغلت، وآن أوان الجواز بقى.. لأنك كده بتعتبر الجواز مجرد قطعة دومينوز بتكمل بيها اللعبة.. وهتيجي في يوم وتزهق.. وتمل.. وتحب تغير الدور.

ماتتجوزش لمجرد إن سنك كبر، ومعظم زمايلك وأصدقائك اتجوزوا.. الحكاية مش كمالة عدد.. الجواز علاقة إنسانية ماهاش أي دعوة بالسن.

ماتتجوزش لمجرد إنك عاوز تطفي وهج غريزتك.. أو تلاقي مخرج لشهوتك.. إنت كده بتشتري -فقط- وعاء بشري أنثوي، ترمي فيه بعض سوائل جسمك.

ماتتجوزش علشان أبوك وأمك قالوا لك اتجوز.. أو المجتمع قال لك اتجوز.. إنت كده بتتجوز لحساب أبوك وأمك.. ولحساب المجتمع.. مش لحساب نفسك.. والفرق هنا كبير قوي.

وبالمناسبة.. مافيش حاجة اسمها تتجوز علشان تكمل نص دينك.. كمالة دينك (كله) هتيجي بعد الجواز كنتيجة لحسن الاختيار وحسن المعاملة وطيب العشرة.. لكنها أبدًا مش مبرر للتسرع والاندفاع.. وياللا بينا نتجوز.

ماتتجوزش وانت عندك تحفظات أو ملاحظات على اللي هتتجوزها، وتقول: أنا هاغيرها بعد الجواز.. وتبدأ بعد كده تتأمر عليها وتضغط أعصابها.. يا تقبلها زي ما هي بكل تفاصيلها.. يا بلاش تفصّل الناس على مقاسك.

ماتتجوزش واحدة صغيرة وتقول إنك هتربيها على إيديك (من كتر لفك ودورانك طبعًا).. الجواز مش تَبنّي.. ولا تربية.. ولا وضع نهاية آمنة للصياعة واللف والدوران.

ماتتجوزش وانت ناوي تقعَّد مراتك من الشغل.. وتحبسها في البيت.. وتقطع عنها الهوا والمياه.. وتخبيها وتداريها عن الحياة.. ده مايفرقش أي شيء عن وأد البنات في الجاهلية.. ظلم وجور ودفن ما بعده دفن.

ماتتجوزش وانت شايف ان الست أقل منك.. وأنقص منك.. وأقل حكمة وحسن تصرف منك.. وانها المفروض تركع لك وتؤدي لك فروض الولاء ليل نهار.. وانك لازم تكون بالنسبة لها نصف إله.. ده مش بيجيب غير التسلط والافتراء وسوء المعاملة.. كتير جدًّا من الستات أحكم وأحسن تصرفًا من رجالتهم.

ماتتجوزش لمجرد إنك عاوز تجيب عيال قبل ما تكبر.. إنت كده بتستأجر (رحم).. مش بتعاشر بني آدمة.

ماتتجوزش وفي مخيلتك صورة شهريار اللي قاعد على ريش النعام بيتفرج على التليفزيون.. ومراته مسحولة في المطبخ والمواعين والغسيل والتنضيف والعيال طول النهار.. وعاوزها آخر الليل تتحول إلى غانية محترفة، توفر له كل وسائل المتعة.. بعدها يلف وشه الناحية التانية وينام.

ماتتجوزش لمجرد إن فلانة عجبك جسمها.. وفلانة عجبك شكلها.. وفلانة تقاسيمها حلوة، وخسارة تضيع منك..

ماتبقاش عامل زي الصياد النرجسي الأناني اللي بيقتنص الفريسة اللي تعجبه.. وبعد ما يمتلكها.. يموتها.. ويدور على غيرها.

ماتتجوزش وبعدين تحس انك اتخطفت بدري.. وانك لسه ماعشتش شبابك.. وان مراتك مش كفاية.. فتفتح الإشارة الخضرا لكل المعجبات والمطارِدات وبنات عائلات محترمات.. وتقول:

«أنا راجل ومن حقي أعمل اللي أنا عايزه».

وانتي كمان..

ماتتجوزيش..

ماتتجوزيش لمجرد إنك عاوزة تلبسي فستان الفرح.. بصرف النظر عن الشخص اللي هيكون واقف جنبك.. إنتي كده بتتجوزي هيكل بشري خارجي.. ممكن تتفاجئي باللي جواه بعد كده.

ماتتجوزيش لمجرد إنك عاوزة تخرجي من بيت أهلك، وتحسي بحريتك، وتشمي نفسك.. اختاري انتي رايحة فين ومع مين الأول.

ماتتجوزيش لمجرد إن معظم أصحابك اتجوزوا.. وشكلك قدامهم إيه.. ونظراتهم ليكي عاملة ازاي.. بعد عشر سنين.. نصهم غالبًا هيكون اتطلق (حاليًا النسبة حوالي ٤٠٪).

ماتتجوزيش لمجرد إن سنك كبر.. وأهلك بدأوا يقلقوا.. وقطر الجواز اللي بيفوت.. والمجتمع اللي بيدبح.. ماحدش في كل دول هيلمّ دمعتك وانتي دمعتك على خدك كل ليلة نتيجة سوء الاختيار.

ماتتجوزيش وانتي متصورة إن جوزك هو المُخَلِّص والمُنقذ ومُحقق الأحلام.. أحلامك انتي اللي بتصنعيها.. وانتي اللي بتجري وراها.. وانتي اللي بتحققيها.. هو فقط رفيق في الرحلة.

ماتتجوزيش وانتي ناوية تتنازلي عن أي حاجة.. أو تضحي بأي حاجة.. أو تدفعي أي تمن.. ماتصدقيش اللي يقول لك الحياة الزوجية تنازل، وتضحية (بترسي على الزوجة في الآخر).. الحياة الزوجية مشاركة ومسؤولية.. والفرق بين التنازل والمشاركة كبير.. وبين التضحية والمسؤولية أكبر.

ماتتجوزيش حد ناوي يفصلك على مقاسه.. هيطبقك ويطفيكي ويدفنك بالحياة.. اللي قابلك زي ما انتي أهلاً وسهلاً.. اللي عاوز مواصفات تانية.. يدور عليها في حد غيرك.

وفي نفس الوقت.. ماتتجوزيش واحد فيه حاجات مش عاجباكي وتقولي: هاغيره بعد الجواز..

إحنا مش بنتجوز علشان نغير بعض.. مش بنتجوز علشان نعالج بعض.. مش بنتجوز علشان نربِّي بعض.

ماتتجوزيش واحد تدوري فيه على (أب).. ده أكبر ظلم بتظلميه لنفسك ولجوزك.. إنتي كده هتحمليه فوق طاقته.. وهتطلبي منه حاجات مش بتاعته.. وهتلبسيه دور مش دوره.. ولما مايقدرش يلعب الدور ده.. هتطلعي عينه وعين اللي خلفوه.

وطبعًا ماتتجوزيش حد بيدور على (أم) تتبناه، مش (زوجة) تعيش معاه.. اللي عاوز خدامة يدور على خدامة.. اللي عاوز مربية يدور على مربية.. اللي عاوز شريكة حياة أهلاً وسهلاً.

وبالمناسبة.. أقل من (شريكة حياة) ماينفعش.. شريكة في القرارات.. شريكة في المسؤوليات.. شريكة (مش قائمة بمفردك) بأعمال البيت.. شريكة (مش قائمة بمفردك) بتربية الأطفال.. شراكة تامة.. ندية مطلقة (دي أكتر كلمة بيعترض عليها بعض الذكور.. بيحسوا إن فيها تهديد لوجودهم كأنصاف آلهة لا تقبل الندية).. تكافؤ ومساواة لأقصى درجة

لأقصى درجة..

لكل المتجوزين واللي عاوزين يتجوزوا..

الجواز علاقة إنسانية بين اتنين قرروا يحيوا (مش بس يعيشوا) مع بعض.. يكبروا مع بعض.. يفرحوا مع بعض.. يتألموا مع بعض.

الجواز قرار محتاج وعي.. ومحتاج مسؤولية.. مش شروة وبيعة.. ونكتشف بعض بعد ما يتقفل علينا الباب.

اتجوزوا وقت ما تحسوا إن ده الوقت المناسب.. بصرف النظر عن السن والعمر والرقم.

اتجوزوا وقت ما تلاقوا الشخص المناسب.. المناااااسب.. المنااااااااسب.

اتجوزوا وانتو ناويين تحترموا بعض.. وتساعدوا بعض.. وتسمحوا لبعض بالحياة.. مش بالموت.

اتجوزوا وانتو قابلين احتمالات الطلاق.. علشان تتحرروا من العبودية لبعض.. والذل لبعض.. وتحمل الإساءة والمهانة خوفًا من الانفصال والوحدة.

غير كده..

ماتتجوزوش.

وكمان.. ماتخلفوش.

ماتخلفوش لو مش بتعرفوا تعبّروا عن مشاعركم.. هتطلّعوا أطفال قاسيين، جافّين، جامدي القلوب.

ماتخلفوش لو مش بتعرفوا تحضنوا.. لو شايفين إن حضن الأب لبنته عيب.. أو حرام.. أو حاجة تكسف.. لأنها هتفضل طول عمرها تدور على الحضن ده عند أي راجل.

ماتخلفوش لو شايفين إن أولادكم هيكونوا ملككم.. أو امتداد ليكم.. أو مشاريع لحياتكم.. إنتو كده بتدفنوهم بالحياة.

ماتخلفوش لو مش بتعرفوا تتحكموا في أعصابكم وانفعالاتكم وردود أفعالكم.. هتخلوا نفوس أولادكم هشة ضعيفة، قابلة للكسر في أي لحظة.

ماتخلفوش لمجرد رغبتكم الأنانية انكم يكون عندكم عيال زي باقي الناس، وبعدين نبقى نشوف هنعمل فيهم إيه.. هيكرهوا نفسهم واليوم اللي اتولدوا فيه.

ماتخلفوش لمجرد إن النتيجة الطبيعية للجواز والجنس هي الخلفة وربنا يسهل بعد كده.. هتخذلوا أولادكم.. وهيخذلوكم.

ماتخلفوش وانتو مليانين كلاكيع وعقد نفسية دون حل ولا علاج.. هتدّفعوا أولادكم تمنها من حياتهم وعمرهم.

ماتخلفوش لو مش بتقبلوا الضعف.. لو مش بتعذروا التقصير.. لو مش بتقدّروا المنحة اللي ورا الفشل.. لو مش بتسامحوا على الخطأ.

ماتخلفوش لو لسانكم طويل.. وإيديكم طويلة.. وعقلكم صغير.. حرام عليكم.

ماتخلفوش علشان تجيبوا أطفال تلعبوا بيهم.. أو بهدف إنهم يونسوكم.. أو يسندوكم لما تكبروا.. دي نتايج -مش أسباب- للخلفة.. ماتحملوهمش فوق طاقتهم من قبل حتى ما يتولدوا.

ماتخلفوش لو كان قرار جوازكم خاضع لضغوط عائلية، أو مدفوع بقوالب مجتمعية، أو محموم برغبات تبحث عن أي منفذ للشبع.

ماتخلفوش وتسافروا وتسيبوا عيالكم في إيدين غير إيديكم.

ماتخلفوش وتوصلّوا للي خلفتوهم إن وجودهم مرفوض.

وأهم من كل دول..
ماتخلفوش.. وبعد كده تدفّعوا أولادكم تمن اختياركم تكملوا في حياة زوجية فاشلة.. وتقولوا علشان خاطر العيال.

حبوا نفسكم وبعدين خلفوا..
حبوا بعض وبعدين خلفوا..
حبوا الحياة وبعدين خلفوا.

لأ.. بطعم الفلامنكو

في أواخر القرن الخامس عشر.. وصل الجيبسيز Gypsies (الغجر) إلى مشارف أيبيريا- على حدود إسبانيا.. بعد تنقلهم وهجرتهم من وإلى دول كتير.. منها الهند، وإيران، ومصر القديمة.

عاش الجيبسيز على أطراف البلاد، وكان دايما بيوصل لهم من اللي حواليهم إنهم غرباء معزولين ومنبوذين من المجتمع.

قرر (الجيبسيز) إنهم يوصّلوا رسالة قوية ومسموعة لكل الناس.. فقاموا بتصميم رقصة تكون الحركة الأساسية فيها هي الضرب على الأرض بالقدم بشكل إيقاعي متتابع وباهر.

الرقصة اشتهرت، وانتشرت.. وذاع صيتها في كل أوروبا ابتداءً من القرن الثامن عشر.. لتصبح الفلامنكو في القرن العشرين هي الرقصة الرسمية لدولة إسبانيا.

ضربات الفلامنكو بتبدأ من عضلات الحوض والفخذ.. اللي بتنقبض ثم تنبسط بشكل قوى وسريع ومفاجئ، لغاية ما تنتهي بنزول الساق والقدم على الأرض بكل قوتها.

وزي ما منطقة الحوض في جسم الإنسان هي منبع الحياة.. وموضع الحمل والولادة.. ومكان صرخة الإعلان الأول عن الوجود.. فهي كمان (منطقة الحوض) منبع رقصة الفلامنكو.. اللي بتقول بصوت عالي «لأ».. وتصرخ على الأرض: «أنا موجود».

راقصو الفلامنكو بيضربوا الأرض بأقدامهم بالظبط زي الأطفال الصغيرين وهم بيدبدبوا عليها برجليهم ويقولوا: «لأ».. إحنا هنا.. إحنا موجودين.. شوفونا.. اسمعونا.. احترمونا.

❋ ❋ ❋

كلمة (لأ) من أوائل الكلمات اللي بينطقها الأطفال.. وأحيانًا بتكون هي أول كلمة بينطقوها (ابتداء من سن ١٠ إلى ١٢ شهر).. كلمة قصيرة وسهلة ومكونة من حرفين فقط.. لكنها بالنسبة ليهم، ليها وظايف ومعاني كتير.

تلاقي الطفل بيحاول يتعلم الحبو أو الوقوف أو المشي.. تحاول تساعده.. يبعد إيدك ويقول لك (لأ).. ييجي يجرب يلبس لوحده.. تقرب عليه علشان تساعده.. يبص لك بصة نارية.. ويقول لك (لأ).. ده ساعات تسأل الطفل اسمك إيه؟ يقول لك (لأ).

كلمة (لأ) بتساعد الطفل في رسم حدوده النفسية والجسدية.. وبتحسسه بالاستقلالية.. وبتأكد له قدرته على الاعتماد على نفسه.. وده بخليه يكبر وينمو بشكل صحي وسليم.

طبعًا إحنا بنعرف نكتم (لأ) دي عند أطفالنا بمجرد ما بينطقوها.. ماتقولش (لأ).. كلمة (لأ) عيب.. اسمع الكلام.. ماتناقشنيش.. بلاش جدال.. هي كده.. وده لأن (لأ) بتحسسنا أحيانًا بالخوف الشديد والتهديد من فقد تحكمنا.. ونزع سيطرتنا على هذه الكائنات الصغيرة الوليدة.

لكن الأطفال بتعافر.. وتقاوم.. وتصارع بكل ما تملك من قوة.. لأن كلمة «لأ».. تمثل احتياج طبيعي فطري عند أي بني آدم.

إحنا بنحتاج «لأ» واحنا صغيرين علشان نوسع لينا طريق نكبر فيه وسط سيقان البشر الضخمة..

وبنحتاج «لأ» واحنا كبار علشان نحافظ بيها على نفسنا.. وحدودنا.. وكمان حقوقنا.

كلمة (لأ) أداة من أدوات الحياة..

وأصل من أصول الإنسانية.

كلمة (لأ) بتؤكد حقك في الوجود..

وحقك في الدفاع عنه.

كلمة (لأ)..

هي ضربة أقدامنا على مسرح الحياة..

وهي رقصتنا المبدعة بين فصولها المكررة.

* * *

أنا اتكلمت كتير قبل كده عن العلاقات المؤذية.. والعلاقات الخطرة.. ووصفت التشويه اللي ممكن يصيبنا أثناء التربية.. والضرر اللي ممكن يقع علينا في علاقة حب.. أو علاقة صداقة.. أو علاقة زواج.. وطول الوقت بأكد على حقنا في إننا نقول: «لأ».. ونحمي حدودنا.. ونوقف الأذى.. وندفع الضرر.

اللي هنعمله دلوقت بقى، هو إننا نعرف إمتى نقول «لأ».. وازاي نقول «لأ».. ولمين نقول «لأ».

* * *

اللي بيحصل أحيانًا إننا لما بنبدأ نقول «لأ».. بنقولها بشكل غشيم شويتين.. بنقولها بخبط ورزع وتكسير.. بنقولها بدون حسابات أو موازين.. بنقولها بشكل فيه (استغناء) مش (استقلال).

ممكن ده يبقى مفهوم في الأول.. لأنك بتبقى زي المخنوق اللي ما صدق لقى شوية هوا.. أو زي اللي اكتشف فجأة إنه كان عايش في قمقم ولقي طريق للخروج.. أو اللي زهق من كتر الصمت والتحمل.. وقرر يصرخ بصوت عالي.. فيروح من أقصى اليسار لأقصى اليمين مرة واحدة. بس بعد شوية.. إحنا بنبقى محتاجين ناخد نَفَسنا.. ونعيد تقييم الأمور.. والنظر ليها بشكل مختلف.

فنهدى ونتروى.. ونستقر عند نقطة مناسبة ومحسوبة.. على الخط البياني الطويل بين الصمت التام.. والـ«لأ» المدوية.. وطبعًا بيساعد على ده جدًّا إن الطرف التاني يكون بدأ يسمع.. ويراجع.. ويسعى نحو التغيير.

من هنا.. وعلشان نتعلم إزاي نقول «لأ».. من غير ما نؤذي نفسنا.. أو نؤذي غيرنا (بقدر الإمكان).. مهم نعرف إن فيه نوعين أساسيين من «لأ».. ونوعين استثنائيين هاقولهم في الآخر.

أولاً.. فيه «لأ» زي «ترفيص» الأطفال.. «لأ» عمال على بطال.. «لأ» على كل حاجة وأي حاجة.
«لأ» بتاعة العند.. والقمص.. والغبن.
«لأ» من أجل «لأ».

النوع ده من «لأ» بيهدم العلاقات مش بيبنيها.. بيفسدها مش بيصلحها.. وبيخسّرنا مش بيكسّبنا.

تعرفها لما تلاقي نفسك بطلت تسمع الطرف التاني.. سواء كان أبوك أو أمك أو شريك حياتك.. وعاوزه هو اللي يسمعك وبس.. لما تفكيرك يتحجر ودماغك تقفل على اللي انت مقتنع بيه فقط.. لما ماتشوفش اللي قدامك وتبقى مش شايف غير نفسك.. لما غضبك يغلب حكمتك.. لما تقعد تلوم اللي قدامك وتحسسه بالذنب والتقصير، من غير ما تشوف دورك ومسؤوليتك في الوضع اللي وصلت له.

«لأ» دي بتضيع الحقوق.. وتزود المسافات.. وتعمق الشروخ.

وفيه بقى «لأ» تانية خالص..

«لأ» اللي تكبرك.. وفي نفس الوقت توصل رسالة إيجابية للي قدامك.. «لأ» اللي بتشوف فيها نفسك وغيرك في نفس الوقت.. واللي بتسمع فيها صوته زي ما بتسمع صوتك.. وبتقدر ظروفه زي ما بتقدر ظروفك.

«لأ» اللي تبني.. وتصلّح.. وتكسّب.

«لأ» اللي تجيب الحقوق.. وتقرب المسافات.. وتجبر الكسور.

«لأ» اللي تغلب فيها الحكمة على الغضب.

يعني يا دكتور لما يوصلني من أبويا أو أمي رسايل سلبية ماقولش «لأ» علشان مايبقاش «ترفيص»؟

مين قال كده؟

تقول «لأ» طبعًا..

بس قبل ما تقولها، إنت محتاج تعمل شوية حاجات مهمة:

أولاً.. إنك تشوفهم على إنهم بني آدمين.. بشر.. بيغلطوا.. ويقصروا.. ويفشلوا.. زيهم زي أي بشر..

ثانيًا.. هم مش بس بني آدمين.. هم كمان أمك وأبوك.. اللي ليهم عليك حق الاحترام والتقدير والعرفان..

ثالثًا.. وده مهم جدًّا.. تحاول تحط نفسك مكانهم ولو لمدة دقايق.. مكانهم يعني بنفس ظروفهم وإمكانياتهم.. بنفس صعوباتهم ومشكلاتهم.. بنفس درجة ذكائهم وتفكيرهم وقدراتهم.. وبعدين ترجع مكانك تاني.. وتبص عليهم من جديد.

رابعًا.. تعرف وتتأكد إن اللي عملوه معاك.. حتى لو كان غلط.. فهو ده كل اللي عرفوه.. واللي اتعلموه.. واللي شافوه بيتعمل معاهم.. وانهم عملوه عن جهل وسوء تقدير وليس عند قصد وسوء نية.. إلا في حالات مرضية نادرة.

خامسًا وأخيرًا.. خلي في اعتبارك إنهم ماجاتلهومش الفرصة اللي جاتلك.. إنت قاعد دلوقت بتقرا وبتكتشف وبتزود وعيك.. بتحضر محاضرات وتشوف فيديوهات وتسمع خبرات.. العالم مفتوح عليك وإنت مفتوح عليه، من خلال نافذة صغيرة في متناول أناملك.. وهم ماكانش عندهم كل ده.

«لأ» اللي هتقولها بعد ما تعمل الخمس حاجات دول، هتكون مختلفة تمامًا عن «لأ» اللي هتقولها قبل ما تعملهم.

هتكون «لأ» رحيمة.. حكيمة.. فيها تواصل.. مش «لأ» قاسية.. متهورة.. فيها قطع للتواصل.

هتكون «لأ» طيبة.. حنون.. فيها ود ومحبة.. مش «لأ» لائمة.. معاقبة.. منتقمة.

هتكون عاملة زي المراية اللي هتفردها قدام الطرف التاني علشان يشوف فيها نفسه.. وتأثيره عليك..

هتخليه يراجع.. ويكتشف.. ويمكن يتغير.. ويمكن يطلب العلاج..

ولو ده ماحصلش من أول «لأ».. هيحصل من تاني «لأ».. أو تالت «لأ».

ما هي «لأ» دي معاها صبر وتروي.

و«لأ» التانية معاها استعجال وتسرع.

طيب.. ولما حبيبي أو خطيبي أو جوزي يوصل لي هو كمان رسايل سلبية.. أعمل نفس الخمس حاجات؟

آه طبعًا.

أشوف إنه بشر ممكن يغلط زي أي بشر.. وإنه شريك حياتي اللي أنا اخترته.. وأحط نفسي مكانه شوية وأتوقع هو ممكن يكون شاف الأمور من ناحيته إزاي.. وأعرف إن اللي عمله ده هو اللي اتربى عليه ووصل له من أهله وناسه ومجتمعه.. وإنه يمكن ماجاتلهوش نفس الفرصة اللي جاتلي في العلم والمعرفة والوعي.. ومع كل دول.. أقول «لأ» اللي تكبرني.. وتوصل له رسالة إيجابية.. تخليه يوقَّف أذاه ليا.. وتساعده هو كمان إنه يتغير.

ولكن..

خلي بالك.. كل شيء ليه حدود.

فيه حد معين من الأذى والضرر نقدر نستحمله، ونصبر عليه، ونحاول فيه.. حفاظًا على العلاقة.. وتجنبًا للخسائر.. بس لما الأمور توصل لسلامتك النفسية والجسدية.. يبقى فيه كلام تاني.

يعني لما جوزي يختلف معايا في الرأي.. أقول له: لأ.. أنا مش موافقة على ده.. لما يطلب مني حاجة وأنا مش عاوزاها أو مش حاباها.. أقول له: لأ.. ده مش مناسب ليا.. لما يحاول يحمّلني فوق طاقتي.. أقول له: لأ.. أنا مش مستعدة لده.. وأصبر وأجرب مرة واتنين وتلاتة.

لكن لما ده كله مايجيبش نتيجة.. وألاقيه بيحاول يلغي وجودي ويهضم حقي، أو يتطاول عليا بالكلام أو بالفعل.. أو يفرض عليا حاجة غصب عني ورغمًا عن إرادتي.. ساعتها «لأ» هتكون محتاجة تاخد صور تانية.

لما أبويا وأمي يكون عندهم وجهة نظر غيري.. أقول لهم بكل أدب: بعد إذنكم.. أنا مش شايف كده.. لما يشكوا فيا أو يكدبوني.. أقول لهم بكل احترام: حضراتكم غلطانين.. لما يأمروني بحاجات صعبة أو يتحكموا فيا بشكل مجحف.. أقول لهم بكل ذوق: من فضلكم.. ده مش مناسب ليا.. وأنا مش هاعمله.

لكن لما يهينوني أو يضربوني أو يحبسوني.. لما يستبيحوا جسمي ونفسي وروحي.. لما يضغطوا عليا علشان أدخل كلية غير اللي أنا عايزها.. أو أشتغل شغلانة أنا مش حاببها.. أو أوافق على عريس أنا مش مقتنعة بيه.. أو أكمل في جوازة أنا باخسر فيها حتة من نفسي كل يوم؛ يبقى ساعتها برضه «لأ» محتاجة تاخد صور تانية.

الصور التانية دي تتراوح بين إني أطلب تدخل طرف تالت موثوق فيه؛ لرؤية الأمور من الخارج والحكم فيها بشكل حكيم وعادل.. لغاية إني ألجأ للقانون علشان أحمي نفسي.. وارفع عنها الأذى.. أو إني أقطع العلاقة وأبعد بشكل مؤقت لغاية ما الطرف التاني يفوق ويتعالج ويتغير.. أو إني أقطعها تمامًا وأبعد بشكل دائم.. لو الطرف التاني أصر على موقفه.. ورفض الرؤية.. ورفض المساعدة.. ورفض التغيير.

يبقى فيه نوعين من «لأ».. «لأ» اللي تصغّرني.. و«لأ» اللي تكبّرني.. «لأ» اللي توصل رسالة سلبية.. و«لأ» اللي توصل رسالة إيجابية.. «لأ» اللي تقطع.. و«لأ» اللي توصل.

فيه بقى نوع ثالث بنستخدمه عند اللزوم.. اسمه «لأ» الحادة الحاسمة، اللي هدفها إيقاف الأذى فورًا، ومنع الاستغلال حالاً.. وده في المواقف اللي مش هينفع فيها الصبر أو الانتظار ثانية واحدة كمان.. واللي فيها (يو دونت هاف تو بي سو نايس) خالص.

وفيه «لأ» رابعة وأخيرة.. وهي «لأ» اللي مهم تقولها لنفسك أحيانًا.. «لأ» اللي تخرج بيها من (الكومفورت زون) بتاعتك، وتنطلق للحياة.. «لأ» اللي تخليك تراجع نفسك وتعيد اختياراتك.. «لأ» اللي توقفك انت شخصيًا عن أذى نفسك أو أذى الآخرين.. والنوع ده من «لأ» محتاج بصيرة وشجاعة وصدق مع النفس.

احتمال يكون فيه أنواع تانية من «لأ» أنا لسه ماعرفهاش.

إذًا..

«لأ».. احتياج عام عند كل البشر.

المبدعين قالوا: «لأ» لكل ما هو تقليدي ومألوف.

المكتشفين والمخترعين قالوا: «لأ» للأنماط المعتادة المتكررة.

الأنبياء قالوا: «لأ» لظلم الإنسان لنفسه ولغيره.

وانت..

آخر مرة قلت «لأ» إمتى؟ وقلتها لمين؟ وقلتها إزاي؟

كانت «لأ» اللي بتبني، واللا «لأ» اللي بتهدم؟

كانت «لأ» اللي بتجرح، واللا «لأ» اللي بتداوي؟

«لأ» اللي فيها وصل.. واللا «لأ» اللي فيها قطع؟

«لأ» علشان تستقل.. واللا «لأ» علشان تستغني؟

واللا كنت مضطر تقول «لأ» الحادة الحاسمة؟

طيب آخر مرة قلت «لأ» لنفسك كانت إمتى؟

خد وقتك.. وفكر براحتك.

بس قبل ما تجاوب..

اقرا الفصل الجاى..

علشان تعرف كويس الفرق بين (الاستقلال) و(الاستغناء).

بين (الوصل) و(الفصل)..

بين (الجبر) و(الكسر)..

وبعد ما تعرف..
الفف على الأرض بكل هدوء..
وارفع رجلك من عليها بكل ثقة..
ونزّلها بكل ما تملك من قوة..
في ضربات إيقاعية متتابعة..
واسمع من جواك..
الصوت المبهر..
لأول (لأ)..
بطعم الفلامنكو..

الاستقلال.. والاستغناء

فيه فرق كبير جدًّا بين إني أكون مستقل.. وإني أكون مستغني.

مهم إنك تكون مستقل.. حاسس بوجودك، وبقيمتك، وبكيانك، بس ده مش معناه إن وجودك يبقى زي الزرعة الشيطاني، اللي طالعة في صحراء جرداء لا زرع فيها ولا ماء.. مش معناه إنك تستغني عن وجود الآخرين في حياتك.

مهم إنك تحط لنفسك حدود.. وتحمي حدودك ضد أي أذى نفسي أو معنوي أو عاطفي (أو بدني طبعًا).. لكن ده يختلف تمامًا عن إنك تعيش لوحدك في جزيرة منعزلة منفصلة تمامًا عما حولها.

أنا باشجع الاستقلال النفسي والمادي والمعنوي.. لكنني أرفض تمامًا الاستغناء والإلغاء.. إلا في حالات نادرة جدًّا.

الاستقلال هو إنك تحس بنفسك وبأهميتك وبنجاحك في شغلك وفي حياتك.. لكن الاستغناء هو إن ده يخليك تنسى إنك متجوز ومسؤول عن علاقتك بمراتك، فتبعد عنها، وماتهتمش بيها، وبعد شوية تخونها.

الاستقلال هو إنه من حقك يكون ليك رأي مختلف عن رأي والدك ووالدتك.. وإنك تصر على رأيك.. وتنفذه لو حبيت.. لكن الاستغناء هو إنك تعتبر وجودهم زي عدمه.. وتلغيهم من حساباتك إلى الأبد.

الاستقلال هو إنك تشتغلي، وتقبضي، وتصرفي على نفسك، ويبقى ليكي ميزانية منفصلة بيكي، ودواير خاصة في علاقاتك.. إنما الاستغناء هو إنك تبدأي تحتقري جوزك، وتستصغريه، وتقللي من شأنه.. لغاية ما علاقتكم تفتر.. وتموت.

فيه احتياجات نفسية جوانا نحو الآخرين.. احتياجات من الناس.. احتياجات من الأب والأم.. احتياجات من الزوج والزوجة، والأصحاب والجيران وزملاء العمل.. فيه حتى احتياجات من المجتمع.. ماينفعش ندفن احتياجاتنا من اللي حوالينا ونعيش في فقاعة ملساء مغلقة.. لأن الاحتياجات دي هتقب وهتطلع وهتدور على أي طريقة تعبر عن نفسها بيها.. ولو حتى سرقة.

أيوه..

المستغني يبحث بشكل واعي أو غير واعي عن بديل يسرق منه ما نقص من احتياجاته، ويقوم (بتلبيسه) الدور المفقود في حياته.

اللي بتستغني عن أبوها.. بتفضل تدور على أب.. في حضن أي راجل.

واللي بيستغني عن مراته.. بيعيش تحت رحمة نظرة واحدة، ولو من طفلة صغيرة.

واللي بيستغني عن البشر وعن الناس.. بيستبدلهم -أحيانًا- بالقطط والكلاب والعصافير.

الاستغناء هو إلغاء تام لوجود الآخر.
إنما الاستقلال لا ينفي وجود الآخر.

الاستغناء عن حد مهم في حياتك، معناه إنك فقدت فيه الأمل.. إنك رميت طوبته.. إنك أطلقت عليه الرصاصة الأخيرة القاتلة.
أما الاستقلال عنه، فمعناه إنه ما زال موجود.. فيه شد وجذب.. فيه احتمال.. فيه أمل.. فيه محاولات دؤوبة رغم كل الصعوبات.

الاستغناء.. هو حكم بالنفي.. والعزل.. والتخلي.
إنما الاستقلال هو الإبقاء على الآخر.. حتى لو كانت هناك خصومة (لبعض الوقت).

الاستغناء مافيهوش علاقة..
لكن الاستقلال هو إحدى صور العلاقة.

ينفع تستقل عن أبوك وأمك.. لكن ماينفعش تستغني عنهم.. ماينفعش تفقد فيهم الأمل.. مهما كان موقفك منهم.

ينفع طبعًا تستقلي عن جوزك.. لكن في اللحظة اللي هتحسي فيها انك مستغنية عنه.. يبقى تطلقي أحسن.. بدل ما تظلميه وتظلمي نفسك وأولادك معاه، بممارسة هذا الاستغناء بشكل يومي مؤلم لكل الأطراف.

ينفع تستقل عن الناس.. لكنماينفعش تستغني عن وجود ناس في حياتك.. عن النظر في عيونهم.. عن مبادلتهم بعض الكلام والحديث.. عن الهزار والنكت والحب والكره والغضب والشكر والامتنان.

الاستغناء هو الاختيار الأخير.. والأخير فقط.. عندما تفشل كل الحلول والمحاولات.

فيه شعرة رفيعة جدًّا بين الاستقلال والاستغناء..
لكنها حادة كالسيف..
احذرها جيدًا..
لأنها..
تجرح.. من الناحيتين.

ده أنا.. وأنا مش عار

عن فيلم:

The Greatest Showman

-١-

(فينياس) كان طفل صغير مليان طموح.. ومليان تلقائية، وتلقائيته خلته يتجرأ في يوم من الأيام، ويهزر مع بنت أحد كبار أعيان المدينة، بالرغم من إن والده كان بيشتغل خياط (ترزى).. الراجل تجهم وكشر وانتفخت أوداجه.. وضرب الطفل فجأة بالقلم على وشه.. ل رسالة نفسية كلها إهانة واحتقار.

(فينياس) ماتخلاش عن أحلامه وطموحاته.. وعمل كل اللي يقدر عليه علشان يتجوز حبيبته (بنت هذا الرجل).. وينجب منها طفلتين زي الملايكة.. ويعيشوا كلهم في بيت صغير على قد الحال.. في انتظار تحقيق الحلم القديم.

(فينياس) اشتغل شغلانات كتير.. ودخل مشاريع أكتر.. وكلها باءت بالفشل.. لغاية ما جات له الفكرة السحرية بإلهام من إحدى بناته.

(فينياس) قرر يجمع كل حد مختلف.. كل حد فيه حاجة غريبة.. حتى ولو كانت عاهة.. وكوّن مجموعة صغيرة متفردة: قزم صغير يهوى لعب دور الجنرال المحارب.. بنت صوتها جميل بس عندها شعر كثيف في وشها.. أخ وأخته بيجيدوا ألعاب القفز في الهوا.. راجل وزنه زيادة جدًّا.. واحد تاني طويل قوي.. وثالث جسمه مليان وشوم، وغيرهم.. وعمل (فينياس) بالمجموعة دي أول متحف حي في تاريخ البشرية.. وبعد شوية سماه Circus (السيرك).

نجحت فكرته.. والناس بقت بتيجي من كل حتة للسيرك، علشان تتفرج على غرائب وعجائب البشر، ويشوفوا استعراضاتهم اللي مليانة جمال وإبداع.

بس (فينياس) ماشبعش.. ماشبعش من الشهرة والفلوس.. ماشبعش من البيت الجديد والغرف الواسعة.. ماشبعش من النجاح.. ومن تحقيق الأحلام.. وقرر يبدأ فصل جديد من الوصول، مع مغنية الأوبرا ذات الصوت الساحر (جيني ليند).. وسافر وبعد عن السيرك وعن أفراده اللي جمعهم وحبوه واتعلقوا بيه..

(ليند) خلته يلف بلاد كتير، بنجاحات أكتر، وجابت له العالم ـ على حد تعبيرها ـ تحت رجليه.. لغاية ما نسي نفسه.. ونسي بيته.. وبناته.. وسيركه.. وعند اللحظة اللي (جيني) حاولت تقرب منه فيها أكتر.. افتكر كل اللي نسيهم.. بس بعد فوات الأوان.

(جيني) استقالت من الشغل معاه لأنها اكتشفت إنه مش بيحبها.. وإنها كانت بالنسبة ليه مجرد لعبة باهرة زي ألعاب السيرك الخادعة.. ومراته سابته لأنها كمان حست إنه مش بيحبها، وإنه مش ناوي يبطل يثبت لنفسه ولأبوها إنه أحسن منه.. والسيرك كمان اتحرق واتحطم من أهل البلد اللي نبذوا أفراده علشان مختلفين عنهم.

(فينياس) خسر كل حاجة.. حتى نفسه.

وهنا.. ورغم إن فينياس اتخلى عن فريق السيرك.. لكن الفريق ده ماتخلاش عنه.. ورجع له.. ووقف جنبه.. علشان يفوّقه.. ويصحح مساره.. ويرجّعه لنفسه ولبيته وبناته وسيركه من جديد.. بعد ما أعاد ترتيب أولوياته في الحياة.. في نهاية جميلة تليق بهذه القصة الحقيقية.

-٢-

This is me

من طفولته.. (فينياس) كان بتوصل له رسايل مستمرة تزرع جواه إحساس قوي (بالعار).. من أول الفرق الواضح في مستوى عيلته الاجتماعي.. ووظيفة والده البسيطة.. لغاية قلم السيد (هوليت) على وشه اللي أكد له الإحساس ده.. وخلاه جزء لا يتجزأ من تكوينه.

الضرب على الوجه هو أحد أبشع أشكال الإهانة.. فالوجه هو رمز التفرد والاختلاف.. هو علامة الحضور والوجود.. وإهانته هي سحق لكل ذلك.. ممكن الطفل ينسى كل أنواع وألوان الأذى النفسي اللي اتعرض له وهو صغير.. إلا الضرب على الوجه.. بيسيب جرح نفسي غائر.. يصعب جدًّا ـ وقد يستحيل ـ التئامه.

(فينياس) بقرار جزء منه واعي، وجزء أكبر غير واعي، جمع الناس اللي زيه.. الناس اللي من بره بيبدوا مختلفين.. لكنهم من جواهم بيصارعوا إحساس داخلي عميق بـ(الخزي) و(العار)، لدرجة إن بعضهم كان عايش حياته هربان من عيون الناس.. اللي مليانة سخرية وإهانة.

كانوا مخبيين نفسهم.. مخبيين حقيقتهم.. أو مخبيين أجزاء منها.

إيه؟
إنت قلت إيه؟
مخبيين أجزاء من نفسهم؟
ليه؟
إحساس داخلي بالعار؟
ده الكلام ده شبهي..
ده فكرني بنفسي..

فكرني باللي مخبيه من نفسي..
فكرني بلحظات السكوت.. والنظر في الأرض..
بإحساسي بالإحراج.. وأحيانًا الخزي.. ويمكن العار في بعض المواقف.. أو مع بعض الناس.

فكرني باللي اترفض فيا من اللي حواليا.. زمان أو دلوقت..
بالتردد في إني أكون نفسي.. وإني أبقى على حقيقتي..
بالخوف من الحكم أو الشرط أو الرفض..
بالرعب من الإهانة أو السخرية أو العقاب..
أو ربما.. الفراق.

المجموعة اللي جمعها (فينياس) كان فيهم اختلافات جسمانية عن باقي الناس.. علشان كده كانوا منبوذين ومُستهجنين.. المشكلة بقى في اللي بيكون عنده اختلافات نفسية عن اللي حواليه.. ومش المقصود هنا إنه مريض نفسي.. لأ.. ده إنسان عادي جدًا.. بس مختلف.. واحد بيقول (لأ) في مكان معظم الناس فيه بتقول (آه).. طفل بيرفض تشويه فطرته.. بنت بتعترض على القهر والتحكم والسيطرة.. فنسمي الأول متمرد.. والتاني عنيد.. والتالتة ناشز.. ونزرع فيهم كلهم الإحساس (بالعار).. لغاية ما يصدقوا.. ويحسوا بيه فعلاً.. خوفًا من مجرد الاختلاف.. وسط ناس لا تقبل.. أو بالأحرى.. لا تعترف أصلاً.. بأي اختلاف.

-٣-

عالم النفس الكبير (إريك إريكسون) بيقسم حياة الإنسان إلى ثمان مراحل.. كل مرحلة منهم بيكون فيها صراع داخلي مختلف.. وبيكون مطلوب -بشكل أو بآخر- حل هذا الصراع.. والوصول إلى معنى نفسي معين.. وقيمة حياتية مهمة.. ثم الانتقال إلى المرحلة اللي بعدها.

المرحلة الأولى عنوانها Trust Vs. Mistrust (الثقة في مقابل عدم الثقة)، وبتبدأ منذ الولادة لغاية سنة ونصف من العمر.. في المرحلة دي، الطفل بيختبر العالم (من خلال أمه).. وبيكوِّن عن الحياة فكرة مبدئية أساسية، احتمال يكمل بيها عمره كله.

بيكون مطلوب من الأم في المرحلة دي (مرحلة الرضاعة)، إنها توصَّل للطفل رسالة نفسية بسيطة جدًا، بس هتفرق معاه طول حياته.. الرسالة دي مفادها (أنا متاحة وقت ما تحتاجني)..

يعني لما الطفل يكون محتاج يرضع مثلاً.. يلاقي أمه متاحة (معظم الوقت مش لازم طول الوقت).. لما يكون محتاج حضنها يلاقيه.. لما يكون محتاج ينام بين إيديها.. تعمل ده.. لما يكون محتاج إنها تحس بيه وبألمه أو فرحته أو غضبه.. يلاقيها حاسة بيه ومتفاعلة معاه.. لو ده وصل.. هتبقى دي رسالة طمأنينة من كل العالم (ممثل في شخص الأم)، للطفل ده بتقول له: (العالم مكان آمن.. تقدر تثق في الناس بدرجة جيدة.. تقدر تعتمد على أهلك وأصحابك وحبايبك.. تقدر تحس بالأمان.. تقدر تتفاعل.. لأنك لما تحتاج.. هتلاقي). إنما لو كانت الأم مهملة.. مشغولة عن ابنها كثير.. غير مهتمة.. غير متاحة.. أو قاسية.. مؤذية.. مضطربة.. فده هيوصل الرسالة العكسية عن العالم والناس تمامًا.. واللي تقول للطفل (العالم مش مكان آمن.. ماتثقش في حد.. دي أمك نفسها ماكانتش قد الثقة.. ماينفعش تعتمد على حد.. كلهم هيخونوك.. إوعى تطمن.. إوعى تحس بالأمان.. الدنيا سواد وظلم وتشاؤم).

المرحلة التانية ـ ودي اللي تهمنا هنا ـ بتكون ما بين سنة ونص إلى ٣ سنوات من عمرنا.. عنوانها Autonomy Vs Shame (الاستقلالية في مقابل الشعور بالعار).. في المرحلة دي.. بيحاول الطفل إنه يثبت وجوده.. يعتمد على نفسه.. يقول (لأ).. يستقل بذاته.. تلاقيه لما حد حاول يساعده في حاجة، يقول له: لأ.. سيبني.. أنا هاعملها.. لو حد حاول يسنده وهو بيقع على الأرض، يبعد إيده ويقف لوحده.. يبدأ يفك الحاجات ويركبها.. يلبّس نفسه الهدوم ويقلعها.. وهكذا.

في المرحلة دي كمان بيتعلم الطفل التحكم في جسمه وأعصابه وعضلاته.. اللي منها (عضلات الإخراج.. التبول والتبرز).. وتعامل الآباء والأمهات مع أطفالهم في التوقيت ده.. بيكون مهم ومؤثر للغاية.. لأنه إما بيساعدهم على الإحساس بالاستقلالية والثقة والقدرة على التحكم الذاتي.. وإما على الإحساس بالتردد والخزي والعار..

يعني لو كان الأب والأم متسامحين.. وصبورين.. وسامحين لأولادهم بمساحة من التجربة والخطأ (في الإخراج وغيره).. فده هيربي في الأولاد شعور بالتلقائية، والقوة.. والاعتماد على النفس.. أما لو كانوا واقفين لأولادهم على الواحدة.. وبيشككوهم في نفسهم.. ومش بيسامحوهم على أخطائهم.. وأحيانًا يعايروهم على المرات اللي ماقدروش يمسكوا نفسهم فيها.. وأحيانًا أخرى يهددوهم باللسع والقرص والضرب والحبس.. فده هيزرع في الأولاد الشك.. والتردد.. والخوف.. والاعتمادية.. ويخليهم هم كمان مايسامحوش نفسهم.. ولا يفارقهم الإحساس بالدونية.. والخزي.. والعار..

أنا شفت بنات وأولاد وصل لهم من اللي حواليهم إن وجودهم خزي.. وإن كيانهم عار (صوتهم عار.. أو جسمهم عار.. أو أنوثتهم عار.. أو طيبتهم عار.. أو تلقائيتهم عار).. وإنهم مضطرين للاعتذار يوميًا عن مجرد وجودهم في هذه الحياة.

- ٤ -

اللي عمله (فينياس بارنوم) هو إنه جمع كل المختلفين.. المختبئين المترددين.. الخائفين.. وقرر إنه يُظهرهم.. ويحررهم.. ويتحدى بيهم الناس.. دون خجل.. دون كسوف.. دون خزي.. دون أي إحساس بالعار.. وليكن ما يكون.

لحظة..
هو انت تقدر تعمل كده؟
تقدر تُحيي ما دفنته من نفسَك دون خوف؟
تقدري تحرري ما سجنتيه من نفسِك دون أي إحساس بالعار؟
تقدروا تتحدوا كل رافض لوجودكم ولحقيقتكم ولاختلافكم؟

ده اللي عمله كل واحد في مجموعة (بارنوم) بشجاعة وكبرياء.. وده اللي بتعبر عنه كلمات أغنيتهم الجميلة اللي صرخوا بيها في كل مكان، لما (بارنوم) نفسه حاول يخبيهم من ضيوفه في إحدى الحفلات.

قالوها بأعلى صوتهم:
هذا أنا_This is Me
ماهمهمش «هذا ما وجدنا عليه آباءنا».
ماخافوش من الاستغراب والاستهجان والرفض.

هم مش بس قرروا يكونوا نفسهم..
دول قرروا يعلنوا عن نفسهم..
ويثبتوا وجودهم..
ويُوقّعوا بالحضور.. في دفتر غياب الحياة.

في الكتابين اللي فاتوا (الخروج عن النص، وعلاقات خطرة)، كنت باقول لك: كن نفسك.. حسي بوجودك.. خليكو حقيقيين.

دلوقت آن أوان الخطوة الجديدة..

وباقول لك هنا ودلوقت:
من حقك تعلن عن وجودك الجديد..
من حقك ماتحسش بالخجل من نفسك..
ماتحسش بالدونية..
ماتحسش بالخزى..
ماتحسش بالعار..

ردد معايـا كلـمات أغنيـة This is me، بكل ما أوتيـت من طاقة..
وصوت.. وحركة داخلية:

I am not a stranger to the dark
Hide away, they say
Cause we don't want your broken parts
I've learned to be ashamed of all my scars
Run away, they say
No one'll love you as you are.

لست غريبًا على الظلام
يقولون لي اختبئ
لأننا لا نريد أجزاءك المكسورة
لقد تعلمت أن أشعر بالعار من كل ندوبي
يقولون لي اهرب
فلن يحبك أحد كما أنت

But I won't let them break me down to dust
I know that there's a place for us
For we are glorious.

لن أسمح لهم بسحقي حتى أصير ترابًا
فأنا أعلم أن هناك مكانًا لنا؛
لأننا رائعون

When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
I am brave, I am bruised
I am who I'm meant to be, this is me
Look out 'cause here I come
And I'm marching on to the beat I drum
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me.

لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي
فسوف أرسل عليها فيضانًا يغرقها
أنا شجاع.. أنا مليء بالكدمات
أنا كما مقدر لي أن أكون.. هذا أنا
انتبهوا لأنني ها قد أتيت
وأنا أسير على إيقاعي الخاص
أنا لست خائفًا أن تروني
أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh, oh
Another round of bullets hits my skin
Well, fire away ‹cause today, I won't let the shame sink in
We are bursting through the barricades and
Reaching for the sun (we are warriors)
Yeah, that's what we've become (yeah, that's what we've become)·

جولة أخرى من الصدمات تصيبني
حسنًا.. توجهوا بعيدًا.. لأنني اليوم لن أسمح للعار بأن يتملكني
سأخترق كل الموانع
حتى أصل إلى الشمس ذاتها.. فنحن مكافحون
وهذا ما أصبحنا عليه

I won't let them break me down to dust
I know that there's a place for us
For we are glorious·

لن أسمح لهم بسحقي حتى أصير ترابًا
فأنا أعلم أن هناك مكانًا لنا؛
لأننا رائعون

When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
I am brave, I am bruised
I am who I'm meant to be, this is me
Look out ‹cause here I come
And I'm marching on to the beat I drum
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me.

لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي
فسوف أرسل عليها فيضانًا يغرقها
أنا شجاع.. أنا مليء بالكدمات
أنا كما مقدر لي أن أكون.. هذا أنا
انتبهوا لأنني ها قد أتيت
وأنا أسير على إيقاعي الخاص
أنا لست خائفًا أن تروني
أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh, oh
This is me
and I know that I deserve your love
(Oh_oh_oh_oh) ‹cause there's nothing I'm not worthy of
(Oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh, oh)
When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
This is brave, this is bruise
This is who I'm meant to be, this is me.

وأعلم أنني أستحق حبكم
لأنه لا يوجد شيء أنا لا أستحقه
لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي
فسوف أرسل عليها فيضانًا يغرقها
هذه شجاعتي.. هذه كدماتي
أنا كما هو مقدر لي أن أكون.. هذا أنا

Look out ‹cause here I come (look out ‹cause here I come)
And I'm marching on to the beat I drum (marching on, marching, marching on)
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me

انتبهوا لأنني ها قد أتيت
وأنا أسير على إيقاعي الخاص
أنا لست خائفًا أن تروني
أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
I'm gonna send a flood
Gonna drown them out
Oh
This is me.

لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي
فسوف أرسل عليها فيضانًا يغرقها
هذا أنا.

-ه-

بص بقى..
من اليوم والساعة واللحظة..
إوعى تتكسف من نفسك..
إوعي تعتذري عن وجودِك..

دي حياتك..
وتجربتك..
وكدماتك..
وجروحك.

ده شرف..
واعتزاز..
وفخر.

أخيرًا..
اكتب معايا الكلمتين دول..
احفظهم..
علقهم في أوضتك..
حطهم في شنطتك..
على تليفونك..
في كتابك..
في جيبك.

وقولهم بكل ما فيك:
«ده أنا..
وأنا مش عار».

جذور القلب

في الثانوية العامة اتعرفت على (علاء).. الشـاب الأسمر اللي مليان جمال ورومانسـية وخيـال وأحلام وطمـوح.. وأيضًا حـزن.. خليط غريـب ورائـع من البسـاطة والقـرب وروح الدعابـة، لا تملك أمامه إلا التصديـق والاحترام والحب.. أصبحنا أنـا وعلاء صديقين في يوم وليلة.. كنت باعدي عليه في البيت كل يوم السـاعة ٧ الصبح علشـان نروح المدرسة.. نسـمع أغنية (علّمي) لإيهاب توفيق، في طقس يومي مكرر ومتجدد في نفس الوقت.. ونشوف في طريقنا الجميلة (٦٥) اللي كان عـلاء بيحبها ومتيّم بيها.. وأنا أعدي مـن تحت بيت (٦٦) يمكن تكون واقفة في البلكونة.

آه.. كنا عاملين شفرة كودية مُرقّمة للبنات ☺

عشـت مع عـلاء في بلدتنا الصغـيرة (مغاغة) أجمل أيـام عمري.. دروس الثانويـة العامة.. الكُتّاب.. أغاني وألبومات محمد فؤاد وعمرو دياب وحميد الشـاعري وعاشـق السـاكس.. اللي كنا بنشـتريها أول ما بتنزل، ونسـمعها فوق سـطح بيت (عـلاء) على ضـوء الأباجورة الصغيرة، اللي جابها لي هدية في عيد ميلادي..

كنا بنسافر أحيانًا لبلدة محبوبته الجميلة (٦٥)، ونلف حوالين بيتها شوية وبعد ما نخلّص.. نجمع شوية رمل من تحت البيت.. ونحطهم في كيس بلاستيك شفاف.. علشان يحتفظ بيه علاء جنب قصصه ومذكراته. علاء كان بيكتب قصص قصيرة حزينة.. لم تختلف كثيرًا عن سيناريو حياته.. اللي افترق فيه عن حبيبته.. وبلده.. وأيضًا صديقه.

تنسيق الثانوية العامة خلى علاء يروح كلية (دار العلوم) بالقاهرة وأنا رُحت كلية (الطب) بالمنيا.. وبدأنا مرحلة جديدة في علاقتنا.

بدل ما كنا بنتقابل كل يوم لساعات طويلة.. بقينا بنتقابل دقايق كل أسبوع في محطة القطار.. هو واقف على رصيف قطار القاهرة وأنا واقف على رصيف قطار المنيا.. نعدي لبعض بسرعة.. نتكلم نحكي.. ونودع بعض.. ونمشي.

ماكانش فيه تليفون محمول.. كنا بنكتب لبعض جوابات ورق ونبعتها في البوسطة.. أكتب له كل اللي حصل معايا طول الأسبوع فيما يخص الدراسة، والبيت، والحب.. وهو نفس الكلام.. لغاية ما نتقابل الأسبوع اللي بعده.. مئات الخطابات خلال عشرات الشهور.. كل جواب فيهم عبارة عن مجموعة دروس في العشق، والعلم، والبلاغة، والطب، والأحلام.. ما زالت كلها محفوظة في صندوق صغير في بيتي.. وفي قلبي.

* * *

زي أي علاقة صداقة بين اتنين.. أنا وعلاء لما كنا بنتقابل كنا بنسلم على بعض بحرارة شديدة واحتضان قوي.. كنا بنعبر عن الوحشة والغربة والاشتياق لأيامنا وحكاياتنا.. كنا بنعد الأيام والليالي علشان نتقابل في الإجازات.

لكن..

اللي لاحظته بعد شوية، هو إننا مابقيناش نشتاق لبعض زي الأول.. مابقيناش نعد الأيام والليالي.. مابقيناش نحضن بعض لما نتقابل.

أنا عارف انت بتفكر في إيه دلوقت.
أكيد بتقـول في سرك: طبعًـا علاقتكـم أصابها الفتـور.. وغيرتها الأيام.. وتحولتم إلى أغراب.
في الحقيقة (لأ).. مش ده اللي حصل..
والعكس هو الصحيح تمامًا.
زي ما هتشوف بعد شوية.

* * *

كل العلاقـات الإنسـانية عـلى اختلافهـا بتمر بنفـس (أو بعض) مراحـل العلاقة الأولى والأهـم في حياتنا: علاقة الطفـل بأمه.. واللي بتمثل المادة الخام لكل العلاقات الجيدة (أو غير الجيدة) التالية لها..
يعني علاقاتنا الحالية مع الآخرين في حياتنا، فيها شـبه كبير ببعض تفاصيل العلاقة الأصلية القديمة بالأم.
الطمأنينة والأمـان والراحة اللي بنحسهم في علاقة طيبة.. بيفكرونا في عقلنا الباطـن- بالأوقات اللي كنا بنحس فيهـا بالقرب والاحتواء والشبع من الأم.
التوتر والـخوف والوجع اللي بنحسهم في علاقة صعبة.. بيصحّوا جوانا القلق والرعب والألم، اللي كنا بنحس بيهم لما الأم تبعد أو تزعل أو القسو.
المحللة النفسـية (مارجريت ماهلر) قسـمت مراحل علاقة الطفل بأمه لثلاث مراحل.. وكتير من الناس -وأنا منهم- بيشـوفوا إن نفس الثلاث مراحل دول، ممكن يتكرروا في معظم علاقات حياتنا.. سـواء السليمة.. أو المريضة.
هاستعرض هنـا المراحـل دي ببعض التفـاصيل.. وهاوضح الشبه بينها وبين بعض علاقاتنا واحنا كبار.. وعلشان ذكريات الألبومات والأغاني اللي بدأنا بيها الفصل، وجوابات الفن والعلم المحفوظة في ذلك الصندوق الصغير.. هاستعين بأمثلة من بعض الأغنيات، والأعمال الفنية، والتجارب الحياتية.. وبعدين نرجع لحكايتي مع (علاء) تاني.

المرحلة الأولى اسمها مرحلة (التوحد) Normal Autistic Phase
- من الولادة حتى شهرين:

الطفل هنـا مش بيكون عامل علاقة غير مع نفسه.. تلاقيه في الفترة دي بيقضي معظم وقته نايم، مالهوش دعوة بحد، كل علاقته بأمه هي الحصول على احتياجاته الغذائية منها وبس، (بيستخدمها) علشان يرضع ويشبع، وبعدين يتبسط وينام.. وهكذا. هو عايش مع نفسه، جوه نفسه وبس.

المرحلة دي مهمة جدًّا في النمو النفسي، لأن الطفل فيها بيكون جواه كمية خوف ورعب مالهمش حدود من العالم، ومن الناس، ومن كل وأي حاجة حواليه، بعد ما نزل من جنة عدن اللي كان فيها لمدة تسع شهور قبل الولادة.. بيكون محتاج يفصل وينعزل ويحمي وجوده.. يفصل نفسه عن هذا العالم المخيف المرعب، المهدد لوجوده الضئيل الضعيف، ينعزل عن هؤلاء الأشخاص العمالقة اللي بيشيلوه ويحطوه دون أي إرادة أو مقاومة منه.. يحمي نفسه حتى من مشاعر الجوع والعطش المؤلمة، اللي عمره ما عرفها قبل كده.

في المرحلة دي من النمو، طبيعي يكون الطفل مخلوق نرجسي وأناني جدًّا، مش مهتم غير بنفسه، متوحد ومتحوصل حول ذاته، علاقته باللي حواليه هي علاقة استخدام واستغلال وشبع فقط.

لو لاحظت.. هتلاقي إن نفس التفاصيل دي ممكن تكون موجودة في بعـض العلاقـات.. لما يكون طرف من الطرفـين مش بيفكر غير في نفسـه.. مش مهتم غـير بأحواله.. غير مراعي لمشـاعر ولا احتياجات الطرف التاني.. غير مبالي بإصابته أو بجرحه.. كأنه مش شايفه أصلاً.. أو -بمعنى أدق- مش شـايف منه غير اللي يبسطه، ويسعده، ويرضيه.. وبيستغله وبيستخدمه لمصلحته طول الوقت.

النمط ده مـن العلاقات نمط طفولي..ماينفعش حد كبير يكون ده شكل علاقاته مع الناس..

ماينفعش يبقى عندي خمسـة وعشرين سـنة وباعمل علاقة مع حد بنمط طفل عنده شهرين، شايف نفسي بس، أنا الوحيد اللي ليا حقوق، أنا الوحيد اللي مهم يرضى ويتبسط وينام قرير العين، أنا أولى وأهم من أي حـد وأي حاجة.. والطرف التاني مالهوش لازمة، مالهوش وجود، مالهوش فايدة غير إنه يُستهلك، ويتحرق، ويُستنفد لآخر قطرة، وآخر نفس.

ده يبقـى مرض.. وللأسـف موجود كتير.. ووصفته (شـيرين) في كلمات أحد أغانيها:

ما بتفرحش غير لفرحك..
ما بتحزنش غير لجرحك..
ما بتتعبش غير لصالحك..
إنت عايش ليك وبس.

علاقـة نكوصية توحديـة، مافيش فيها غير (أنـا).. أنا ومن بعدي الطوفان.

علاقة ممكن تكون مفهومة ومبررة واحنا أطفال.. لكنها -بالتأكيد- قاتمة وقاتلة واحنا كبار..

وانت عارف الباقى..

المرحلة التانية اسمها مرحلة (التكافل) Normal Symbiotic Phase

ـ من سن شهرين لغاية ست شهور:

هنا الطفل بيبدأ يقرب شوية من العالم، ويخرج بره حويصلة نفسه، ويفتح عينيه للخارج، مش للداخل زي ما كان.. ساعتها ما بيصدق (يلزق) في أول كائن يلاقيه قدامه (أمه).. يلزق يعني يحس إنه هو وهي حاجة واحدة، مافيش أي حدود نفسية أو حتى جسدية بينهم.. يجوع.. ترضعه فورًا كأنها هي اللي جاعت.. بطنه توجعه.. تحس بيه وتداويه كأنه حتة منها.. يبرد.. تدفيه كأنها ساكنة تحت جلده.. وهكذا.

هو طبعًا بيكون معذور، لأن دي الحاجة الوحيدة اللي ممكن تطمنه، وسط الرعب والخوف الرهيب من العالم اللي براه.. أو بمعنى أدق دلوقت.. اللي براه هو وأمه.. دي الحاجة الوحيدة اللي ممكن تحسسه بكيانه الوليد.. تحسسه إنه موجود، بس كجزء من وجود أكبر مع الأم، جوه فقاعة صغيرة فاصلاهم هما الاتنين عن كل العالم خارجهما.. بدل ما كان مفصول عن العالم في فقاعة خاصة بيه وحده.

المرحلة دي طبيعية ومهمة ومفيدة جدًا عند الأطفال في السن ده.. بس برضه ماينفعش تستمر أكتر من كده.. وماينفعش تكمل طول العمر، وماينفعش نثبت عندها، ويكون هو ده نمط علاقاتنا مع الآخرين.. خاصة اللي بنحبهم.

لكن ـ للأسف ـ بنلاقي كتير من العلاقات بيحصل فيها كده بالظبط.. وبيتكرر فيها نفس اللي بيعمله طفل عنده ست شهور في علاقته بأمه.. والمثل الأشهر على ده هو علاقة (الحبل السري)، اللي وصفتها في كتاب علاقات خطرة.. واللي بيقرر فيها اتنين انهم يلزقوا في بعض، ويكتفوا ببعض عن الناس، وينعزلوا ببعض عن العالم.. ويقطعوا كل أواصر الصلة بينهم وبين أي حد غيرهم.. ويلعبوا مع بعض لعبة (أنا وانت ولا حد تالتنا).. لغاية ما يلفوا حوالين بعض حبل المشنقة.. مشنقة التحكم والسيطرة والغيرة والخوف وذوبان الحدود.. وفي الحقيقة.. كل واحد فيهم جواه طفل صغير مرعوب من الوحدة.

شوف أصالة بتقول إيه في أغنيتها (ملهمته الوحيدة):
باحب أحس بجد..
إنه وانا جنبه دايمًا مستحد..
يستغنى بيا عن الدنيا باللي فيها.
باحب أحس بجد..
لو قال يوم كلمة حلوة لأي حد..
الكلمة دي يبقى قاصدني بيها..
باحب أحس..
إنه وانا في غيبتي عامل ليا خاطر..
وانه عشاني بحياته وعمره خاطر..
وماشفهوش مرة قادر
إن انا ابقى في يوم بعيدة.
واما يفتح دفاتره..
عشان يكتب خواطره..
باحب احس..
إني بس..
ملهمته الوحيدة.

طبعا أنا مش هاعلق.. علق انت.

المشكلة إن الأغاني اللي من النوع ده منتشرة جدًّا.. ومشهورة جدًّا.. وبتعيّش الناس في حالة هلامية من الرومانسية الخزعبلية الزائفة.

المرحلة الثالثة اسمها مرحلة (الافتراق والتفرد Separation-Individuation Phase)ـ من سن ست شهور إلى سنتين، ودي فيها أربع لقطات (أو مراحل فرعية):

• في اللقطة الأولى (من سن ست شهور لعشر شهور)، بيكتشف الطفل إن أمه كائن منفصل بذاته، وإنها مش جزء منه زي ما كان متصور في المرحلة اللي فاتت.. بيكتشف إنها ممكن تبعد، وتبقى مش متاحة.. وإنه ممكن ـ أحيانًا ـ يحتاجها ومايلاقيهاش.. بيكتشف إنها ممكن تتعب، وتقصر، وتعوز ترتاح.. وإن ليها احتياجات زي ما هو ليه احتياجات بالظبط.

بيكتشف إنه هو وهي اتنين مش واحد.. زي بالظبط وصف (عمرو دياب) وهو بيقول:

تقدر تتكلم عن روحك يا حبيبي خلاص
ما بقينا اتنين..
طول عمرنا عايشين روح واحدة..
دلوقتي خلاص بقينا روحين.

الاكتشاف ده بيصدم الطفل، ويلخبطه، لكنه بعد شوية بيستوعبه، ويقبل وجود حدود بينه وبين أمه، ويبدأ يستحمل بُعدها.. وبيساعده على ده وجود حاجة (من ريحتها)، تفكره بيها وتصبره على غيابها، يعني تسيب جنبه شنطتها.. لعبة بتلعبها معاه.. البطانية اللي بتغطيه بيها.. وهكذا.

بيسموا ده Transitional Object (آخر انتقالي).. زي الصورة اللي بيطلبها الحبيب من حبيبته علشان يبص لها كل شوية.. وزي الوردة اللي بتحتفظ بيها الحبيبة من حبيبها.. وزي المنديل اللي في أغنية (عبد العزيز محمود) اللي سابتهوله حبيبته قبل ما تغيب:

منديل الحلو..
يا منديله..
على دقة قلبي..
يغني له..
والنبي لاحكيله يا منديله..
في عنيا هاشيله يا منديله.

• بعدها بشوية، في اللقطة التانية (من عشر شهور لستة عشر شهرًا)، يبدأ الطفل يكبر ويتحرك ويلعب بعيد عن أمه، بس يرجع كل شوية يبص عليها ويطمن إنها موجودة.. بتبقى بالنسبة له زي الوطن للمتغرب.. مهما بعد يشتاق له.. مهما سافر يرجع له.. مهما راح.. مصيره يعود إليه.

وهنا، كلمات أغنية علاء عبد الخالق (راجع لك)، بتعبر عن ده بوضوح شديد:

راجع لك.. مدوب في قلبي الحنين..
وجايب معايا غرام السنين..
وباحلم.. ألاقي.. في يوم التلاقي..
شفايفك بتضحك لقلبي الحزين.

الفن بيعبر عن العلم بشكل غريب.

• بعد كده.. ينفصل الطفل عن أمه -نفسيًّا- تمامًا، في اللقطة التالتة (اللي هي من سِتّاشر شهر لسنتين)، ويبدأ يتعامل مع نفسه ومعاها على إنها كائن مستقل.

ورغم إن ده بيسبب له بعض القلق والألم، لكنه بيساعده جدًّا في النضج والنمو النفسي السليم.. ويساعده كمان في قبول الفقد لما يكبر.. فقد الأحبة.. فقد الأشياء.. فقد الأماكن.

الكلمات دي غناها (علاء عبد الخالق) لوالده المتوفى.. وبيعبر فيها بدقة شديدة عن ألم الافتراق والانفصال:

إيدي.. بتدور على إيدك..
وانا وسط الزحام..
إيدي.. بتدور على إيدك..
وانا وسط الزحام..
محتاج اشوفك ألمسك.. على كتفك الطيب أنام..
على كتفك الطيب أنااااااام..
صوتك بيندهني مش عارف السكة..
صوتك بيندهني ولا سبتليش عنوااااان..
مش قادر أوصل لك.. إنت هتوصل لي..
محتاج اشوف ضلك.. مايل على ضلي.

• ونوصل في الآخر للقطة الرابعة (ابتداء من سن سنتين)، اللي بيقدر فيها الطفل إنه يتحمل غياب أمه لفترات طويلة، من غير ما يحس بالفقدان أو الحرمان.. لأنه بيكون ـأخيرًاـ قدر يكوِّن جواه نسخة داخلية منها.. نسخة حية بالصوت والصورة.. تطمنه وتطبطب عليه (نفسيًّا) في أثناء غيابها الجسدي عنه.

وهنا بقى.. لينا كلام.

فيه علاقات لينا واحنا كبار.. بتقف عند لقطة عدم تحمل البعد الجسدي للآخر.. يعني ما اتطمنش غير وانت موجود معايا.. مارتاحش غير وانتي حواليا.. سيبي لي حاجة من ريحتك تونسني.. صورتك.. منديلك.. وردة من إيديكي.. أنام على صوتك في التليفون.

طبعًا دي حاجة رومانسية جميلة جدًّا.. ومرحلة بتعدي بيها علاقات كتير.. بس ماينفعش أي علاقة تثبت عندها.. وإلا هتكون علاقة طفل لسه متعلق بأمه.

فيه علاقات تانيـــة.. بتثبت عند لقطة إني باتحرك وأروح وآجـي بس ماينفعش تبعدي عني قوي.. أو إني أتصل بيكي كل شوية أتطمن عليكي.. أو إني أبدأ أخاف عليكي بزيادة.
برضه دي حاجة لطيفة.. وبتمر بيها علاقات كتير.. بس اللي يقف هنا.. هيكتف الطرف التاني ويحبسه في قمقم.

فيه بقى علاقـات ثالثـة ـ ودي صعبة جدًّا ـ بتقف عند لقطــة القلق الشديد من البعد.. والخوف الكبير من الهجر.. والألم الساحق من الانفصال.. وده يخلي طرف متشعبط في الطرف التاني.. لدرجة إنه ممكن يسمح له إنه يؤذيه.. في مقابل إنه مايسيبهوش.. أو ـ على الجانب الآخر ـ واحدة تمنع نفسها إنها تقرب من أي حد، وتعمل معاه أي علاقة، خوفًا من إنه يسيبها أو يتخلى عنها في يوم من الأيام.

كل ده بقى كوم..
واللقطة الرابعة دي كوم تاني لوحدها.
وهى دي اللي أنا كاتب الفصل ده علشانها..
لأنها أنضج مرحلة من مراحل العلاقات..
وآخر سلمة في سلالم النمو النفسي..
وأعلى درجة من درجات الصحة العلاقاتية.

اللقطة اللي بيصبح فيها الوجود الداخلي للآخر (اللي أنا في علاقة معاه) ثابت وقوي ومتجذر، للدرجة اللي تخليني متونس بيه وهو مش موجود.. ومتطمن بيه حتى في غيابه.. وعايش مع حضوره النفسي الداخلي كأني عايش مع حضوره الجسدي الخارجي.. واسمها العلمي Object Constancy (الثبات الداخلي للآخر).

طيب وإيه اللي يخلي حد وجوده جوايا ثابت وقوي ومتجذر للدرجة دي؟

أقول لك..

فاكر السبع حاجات اللي موجودين في (العلاقة الحقيقية)، اللي وصفتها في كتاب (علاقات خطرة)؟

هم دول اللي يعملوا كده.

إن الطرف التاني يجيد سماعك والإصغاء إليك.. إنه يقبلك ويحبك ويحترمك دون شروط.. إنه مايحكمش عليك.. إنه يقدر يحط نفسه مكانك.. إنه يكون صادق ومخلص ومايمثلش عليك.. إنه يهتم بيك في غيابك عنه.. وإن العلاقة بينكم ماتكونش مقفولة عليكم وبس.

السبع حاجات دول لو موجودين في علاقتك بحد لفترة كافية، هيزرعوه جواك زرعًا.. ويقوموا بريّ وجوده داخلك بشكل يومي لا ينضب.

طيب.. وإيه فايدة وجود حد جوايا بهذا الشكل الثابت المتجذر؟ يعني أنا كـ(فلان) استفدت إيه؟

في الحقيقة.. إنت استفدت كتير قوي..

علشان الثبات الداخلي للآخر مالهوش علاقة بالآخر ده بس.. يعني النسخة الداخلية من صديقك.. مش وظيفتها تخفف عنك غياب هذا الصديق فقط.. لا.. هي وظيفتها تخفف عنك غياب أي حد.. وتهون عليك أي بُعد.. وتَربت على قلبك وقت أي أزمة.

الآخر الموجود داخلك بشكل طيب وقوي وثابت، هو بمثابة مرهم مُلطف يوضع على قلبك من الداخل.. وكبسولة نفسية ممتدة المفعول، تنطلق في شرايينك كلما احتجت إليها.

يعني لما يعدي عليك وقت صعب.. وجود آخر طيب داخلك، ممكن يهون صعوبته.
لما تكون متوتر ومشـدود وأعصابك بتتحرق.. وجود آخر حقيقي حواك، ممكن يطفي نارها.
لما الدنيا تضيق بيك وتبدأ بالتهاوي.. جذور الآخر في قلبك، تسندك وتحميك وتشد من أزرك.

وجود حد جواك بالشكل ده.. ممكن يساعدك في تجاوز مشكلة مع حد تاني.

شوف (شيرين) وهي بتقول:
بكلمة منك..
لاقيت كل اللي مش لاقياه..
ولو فيه حد زعلني.. أنا مسامحاه..
ولو فيه جرح.. أنا هانساه.

هي دي الفكرة في العلاقة الشافية اللي دايمًا أتكلم عنها: وجود آخر طيب داخلك.. يغير لون العالم في عينيك.

وهو ده السر في كل العلاقات الطيبة المُغيرة: جذور الآخرين الطيبة الممتدة في القلوب.

علمونا في العلاج النفسي.. إن مريضك مش هيخف.. غير لما تبقى موجود جواه.. ويبقى موجود جواك.

ده بالظبط اللي حصل ـ واللي ما زال حاصل ـ في علاقتي بـ(علاء).

(علاء) هو أعز أصدقاء عمري.. وأغلى رفقاء حياتي.. باشوفه ...
تقريبًا في السنة مرة.. لكني باشوفه جوايا كل لحظة.
باسلم عليه سـلام هادئ رصيـن مليان سكينة.. لأنه عايش ...
في بيتي النفسي.
باتصل بيه في الشهر مرة أو مرتين.. علشان احنا بنتواصل يوميًا ...
أثير الوعي والروح.
دي مش حكايتي مع (علاء) بس.. دي حكايتي مع ناس كتير.. ...
وأمي وإخواتي.. زوجتي وأولادي.. أساتذتي وتلاميذي.. أصحاب...
وأصدقاء.. مرضى ومتعافين.. أحياء وأموات.
وهي حكايتـك إنت كمـان مع كل اللي بتحبهم وعايشين جوا...
أهلـك وأصحابـك وأحبابـك.. وكل النـاس والكائنـات والأشـ...
الموجودة جوانا بشكل ثابت ومستقر.. وجود جميل وهادئ ولطيف...
يهـون علينا البعـد.. يخفف عننـا الوحدة.. يؤنسـنا وقت الوحشـ...
ويمسح دموع قلوبنا عند الفراق.

والله لولا نعمة الثبات الداخلي للآخرين جوانا.. ماكناش استحملنا
موت حد.. ولا كملنا بعد فراق حد.

إحساسنا بوجود آخر داخلنا، واطمئناننا به.. دون أن نراه..
بيساعدنا نصدق في وجود ربنا.. ونطمئن به.. دون أن نراه..
وطوبى لمن آمن.. ولم ير.

شُـفت قـد إيه علاقتنـا الأولى بالأم، بتسـاهم في تشـكيل علاقاتنا
التالية بالآخرين؟
شُفت قد إيه العلاقة دي بتفرق حتى في علاقتنا بربنا؟
شُفت؟ عرفت؟ عرفت فالزم..
آه لو يعلم الآباء والأمهات..
آه لو يعلمون.

مَرَايا الروح

الساعة تجاوزت الثانية عشرة ظهر يـوم يبـدو استثنائيًّا منذ بدايته.. الشمس ما زالت تتوسـط سـماء مدينة بارما الإيطالية، كأنها لا تنوي المبادرة.. بل إنها نجحـت في تسريب بعض من أشـعتها الذهبية عبر السحب المتكاثفة أمامها، لتخترق في هدوء وثقـة نافذة معمل جامعة (بارمـا) العتيقة.. وتسـتقر على زجاج العدسـة اليسرى لنظارة ذلك الرجل الوسـيم رمادي الشـعر.. المكتوب على جيـب قميصه بخيوط زرقاء اللون (ج. ريتزولاتي).

اتجـه الرجـل نحو النافذة ليسـدل سـتائرها كما يفعـل كل يوم.. لكنه ـ وللمرة الأولى منذ سـنين ـ قرر أن يترك أشـعة الشـمس تنساب المكان.. ربما تحمل جديدًا.. يأتي على غير موعد.

قام (ريتـزولاتي) وزملاؤه بتثبيت المجسـات الكهربائية على رأس القرد (م)، وجلسـوا يراقبون نشاط مخه وهو يلتقط حبة الموز، من على المنضدة المثبتة في أحد أركان الحجرة.. ثم يعيدها مكانها مرة أخرى.

وبعد عدة سـاعات متواصلة مـن الملاحظة والتسـجيل.. ظهرت إشارات التعـب والإجهاد على فريـق الباحثين، وقـرروا إنهاء تجارب اليوم، الذي كان مجهدًا بالفعل.

خرج الجميع من الغرفة واحدًا تلو الآخر.. قبل أن يرمق (ريتزولاتي)
المكان بنظرة خاطفة، وهو يوصد الباب خلفه.. لكنه.. تردد قليلاً
أن ينزع مفتاحه من ثقب الباب.. يبدو أنه تذكر شيئًا.. نعم.. المجسات
الكهربائية ما زالت مثبتة في رأس القرد.. وحبة الموز ما زالت على المنضدة
يا لضعف التركيز وهشاشة الذاكرة.

عاد الرجل أدراجه للداخل، ومد يده ليأخذ حبة الموز من أمام
القرد.. لكنه تسمر مكانه فجأة.. واتسعت حدقتاه في ذهول.. لقد رأى
بعينيه ما لم يكن يتوقع رؤيته أبدًا.

إنه اكتشف للتو اكتشافًا سيغير تاريخ العلم.. إلى الأبد.

* * *

من المعروف علميًّا أن (المنطقة رقم ٤) في القشرة المخية، هي المسؤولة
عن تنبيه الأعصاب لتقوم بدورها بتحفيز العضلات.. ومن ثم الحركة
بمعنى أنك لو أردت أن تقلب صفحة هذا الكتاب الآن، فستقوم (المنطقة
٤) ببدء مجموعة من النبضات العصبية المتلاحقة، تصل من مخك إلى أعصاب
ذراعك ويدك، لتؤدي أخيرًا إلى تحريك إصبعيك السبابة والإبهام، بعد
ضمهما على ورقة كتابك في الاتجاه من اليسار إلى اليمين.

لكن ما اكتشفه (ريتزولاتي) في هذا اليوم كان شيئًا مختلفًا تمامًا.

فبعد أن مد يده ليرفع حبة الموز من أمام القرد.. فوجئ بأن المجسات
المثبتة على رأس (م) تلتقط نبضات عصبية من (المنطقة ٤) داخل مخه..
رغم أن القرد لم يفعل شيئًا.. لم يتحرك مطلقًا.. فقط كان يراقب ما
يفعله الرجل.

فرك (ريتزولاتي) عينيه في دهشة بالغة.. كأنه يُفيق نفسه من حلم
غريب.. وكرر ما فعله مرة أخرى.. لتزداد دهشته بأن يحصل على
النتيجة نفسها: Monkey see, Monkey Do.. أو «حينما يرى القرد
حركة من شخص ما، يتعامل معها مخه كأنه هو صاحب الحركة».

لماذا يحدث ذلك؟ كيف يحدث ذلك؟ ما تفسيره؟ هل يحدث في مخ الإنسان أيضًا؟

عشرات.. بل مئات الأسئلة تفجرت في عقل صاحبنا.. الذي دفعه هو ومئات الباحثين الآخرين في نهايات القرن العشرين، سلسلة طويلة من التجارب العلمية في جميع أنحاء العالم.. انتهت إلى وجود ما يعرف (بالخلايا العصبية المرآتية) Mirror Neurons.. وهي مجموعة من الخلايا المخية الدقيقة جدًّا تستطيع أن تراقب مخ الشخص الذي أمامها، وتقلّد نبضاته وإشاراته وتنقلها إلى مخ صاحبها كما هي.. تمامًا كما تفعل المرآة..

يحرك الشخص (أ) قدمه مثلاً.. تنبض (المنطقة ٤) بمخه بإشارات عصبية معينة.. تلتقطها الخلايا المرآتية في الشخص (ب).. لتنبض (المنطقة ٤) بمخه هو الآخر أيضًا.. رغم أنه لم يحرك ساكنًا.

ما معنى ذلك؟

وما علاقته بك؟

هل أنت مستعد للإجابة؟

* * *

عارف حضرتك لما تتّاوب (تتثاءب) في وسط ناس بيحصل إيه؟

بتلاقيهم كلهم أو على الأقل معظمهم بيتّاوب زيك! سألت نفسك قبل كده ليه ده بيحصل؟

طيب عارف لما تبقى مع مجموعة من أصحابك ويكون معاكم واحد مكتئب وحزين شويتين، تلاقي اتنين تلاتة من المجموعة بدأوا يقلقوا، ويتضايقوا، ويكتئبوا زيه.. ويروّحوا بيوتهم شايلين الهم.. من غير أي سبب!

بلاش كده.. لما تكون راكب عربية جنب حد.. ويظهر فجأة على البعد واحد متهور قرر يعدي الشارع.. فالسواق يدوس فرامل بسرعة.. تلاقي رجلك انت اليمين بحركة تلقائية تدوس فرامل هي كمان.. رغم إن مافيش تحتك فرامل ولا حاجة.. ولا انت اللي سايق أصلاً!

خد المفاجأة بقى..

شُفت الطفل الرضيع لما يعيط فأمه تقول ده جعان، يعيط تاني بعدها بشوية تقول ده عنده مغص.. يعيط ثالث تقول لك ده عاوز ينام.. طيب هي عرفت منين؟ رغم إنه نفس العياط.. ونفس الطفل؟ إيه ده؟ هو فيه إيه؟ وازاي ماسألتش نفسي الأسئلة دي قبل كده؟

* * *

(ريتزولاتي) وفريقه قدروا يلاقوا باكتشافهم العظيم إجابة لكل الأسئلة دي، وأكتر منها بكتير.. هم اكتشفوا ببساطة إن بعض خلايا مخ حضرتك بتعكس بالظبط اللي بتشوفه في مخ الشخص اللي قدامك وهو بيتحرك أو بيتكلم أو بيفرح أو بيحزن.. كأنك انت اللي بتعمل ده شخصياً.. والحكاية دي مش موجودة في البني آدمين بس، دي كمان موجودة في كتير من الحيوانات.

طيب وإيه يعني؟

لا.. ده يعني كتير قوي.

على مستوى بعض الحيوانات مثلاً.. لما نِمْر مفترس يبدأ يتحرك ناحية غزال مسالم.. خلايا الحركة في مخ الغزال ده هتقرا اللي حاصل في مخ النمر، كأن الغزال نفسه هو صاحب الحركة.. فتقدر تتوقع الحركة الجاية من النمر هتكون إيه.. وتتفاداها، وتهرب، أو تدافع عن نفسها.. ويسموا ده (التنبؤ بالحركة).. اللي هو مهم جداً في التعامل مع الخطر.. واستمرار الحياة.

لما ابنك اللي عنده كام شهر يتابع حركة شفايفك ولسانك في أثناء الكلام، تبدأ خلايا مخه (المرآتية) تقرا خلايا مخك، وتبعت إشارات لفمه وشفايفه ولسانه زيك بالظبط.. فيتعلم النطق.. وإخراج الحروف.. والكلام.. ويسموا ده (التقليد).. اللي ليه دور كبير جداً في تطور اللغة، والتعلم.

لما تقعدي قصاد صاحبتك وهي متألمة، وحزينة.. وتبصي في وشها.. خلايا الحزن والألم جوا مخك هتتفاعل مع اللي انتي شايفاه كأنه تبعك، ونفسك، فتبدأي تتألمي زيها، وتحـزني معاها.. كأنك انتي الموجوعة.. وكأنك انتي المجروحة.. ويســموا ده (المواجدة) أو (التعاطف).. اللي هو عنصر أساسي في أي علاقة طيبة.

لما الطفل ـ اللي لسه مش بيتكلم ـ يعيط من الجوع، خلايا الجوع اللي في مخ والدته تحس بيه كأنها هي، فتعرف إنه بيعيط علشــان جعان، لما يعيط من المغص تلقطه خلايا المغص عندها.. لما يكون زهقان، تتفاعل معاه خلايا الزهق بتاعتها.. ويسـموا ده (التناغم).. اللي هو أصل كل التفاهم بين اتنين.

يعني الخلايـا المرآتية هي اللي بتخلينا نحس ببعض، ونقلد بـعض، ونتنبأ بالخطوة الجاية من بعض، ونتناغم وننسجم مع بعض.

هي اللي بتخليــنا نحـط نفســنا مكان بعض.. هي اللي بتـقـرب لنـا المسـافات من بعض.. هي اللي بتســاعدنا نفهم بعض، ونشــوف جوه بعض.. ونعذر بعض.

هي اللي بتخلينا نتواصل مع بعض من دون كـلام، ونعرف اللي جوه بعض بمجرد ما نتقابل. هي همس القلوب.. ولغة العيون.. ومرايا الأرواح.

الخلايـا المرآتية هــي اللي بتخليني باكتـب لـك كأني قاعد معــاك.. وحسسك إني دخلت جوه مخك، وقريت اللي في نَفسَك، وكلمّتك بلغة روحك.

هي اللي بتقدم تفسير علمي ومنطقي لعلاقة (التقمص الإسقاطي كتاب علاقات خطرة)، و(مشاعرك اللي هي مش مشاعرك- كتاب الخروج عن النص).. اللي بُيسقط فيها حد مشاعره أو أفكاره أو سلوكه عليك، (يقول لك مالك زهقان ليه؟ متضايق من إيه؟ شوف انت مكشر ازاي؟)، وانت ماعندكش أي حاجة من دول، وبعدين تصدقه، وتبدأ تحس بالحاجات دي فعلاً، وتزهق أو تتضايق أو تغضب أو حتى تخون.. وتتحول بعد شوية لبني آدم تاني خالص.

الموضوع ماطلعش كلام أو تشبيهات أو أوصاف نفسية بس.. حضرتك بيحصل لك تغير بيولوجي حقيقي في المخ نفسه.

إذا كان اكتشاف (الدي إن إيه DNA) هو أهم اكتشافات العلم على مستوى الأفراد.. فالخلايا المرآتية هي أهم اكتشافات العلم على مستوى العلاقات.

* * *

طبعًا.. هيكون منطقي جدًا.. إن كل ما يقل عدد الخلايا المرآتية في مخك، كل ما إحساسك بالناس يكون أقل، وعلاقتك بيهم تكون أضيق.. كأنك عايش لوحدك.. علشان كده مرْضى (التوحد) عندهم أقل عدد من الخلايا دي.

وكل ما زاد عدد الخلايا المرآتية في مخك، كل ما إحساسك بالناس يكون أكبر، وعلاقتك بيهم تكون أقوى.. علشان كده الناس اللي بيطلق عليهم (المتعاطفين) Empath، عندهم أكبر عدد من الخلايا دي، بس للأسف ده بيخليهم عرضة لكتير من الصدمات، والمشكلات والخداع، والألعاب النفسية في علاقاتهم.

أيوه..
لأنك بتحط نفسك مكان الشخص اللي بتتعامل معاه (بزيادة)..
بتفرح معاه (بزيادة).. وبيصعب عليك (بزيادة)..
بتديله حتة منك (بزيادة).. بتروح لغاية عنده (بزيادة).
بتحس بيه أكتر ما بيحس بيك..
بتفهمه أكتر ما بيفهمك..
بتتألم ليه أكتر..
وبتتألم منه أكتر.

أنا عارف السؤال اللي في ذهنك دلوقت: طيب وده حله إيه إن شاء الله؟ أعمل إيه علشان مايحصلش فيا كده؟ هو ده كويس واللا وحش أصلاً؟

أقول لك..
ده كويس أحيانًا.. ووحش أحيانًا أخرى.. كويس لما تستخدمه في صالحك.. ووحش لما حد يستخدمه ضدك.. يعني سلاح ذو حدين.

ماتتضايقش من إن حساسيتك النفسية زيادة شوية.. وان ده جزء من تركيبك وتكوينك العقلي.. علشان ده زي ما هو بيوجع وبيخليك أكتر تأثرًا بالصدمات النفسية من الناس.. هو كمان بيخليك تحس أكتر بالجمال اللي في الناس.. وتفرح أكتر بالخير اللي في قلوب الناس.. وتلقط أكتر الطيبة في نفوس الناس.

بس مهم تقرا وتدرس وتتعلم كويس قوي عن (الألعاب النفسية) اللي ممكن تحصل في العلاقات دون وعي منك، (ومن اللي بيعملها أحيانا)، فتخلي بالك، ومتبقاش جزء منها.. وماتسمحش لحد يلعبها معاك.. علشان ده أكتر فخ بيقع فيه الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة، اللي عندهم (خلايا مرآتية) كتير.. وعلشان كده برضه أنا عامل باب كامل في الكتاب ده عن (الألعاب النفسية).. بيشرحهم واحدة واحدة.. وبالتفصيل.

مهم كمان..
تقرأ حكاية (سالي) و(آن)..
ماتعرفش مين (سالي) ومين (آن)؟
دول اتنين أصحابي ماتعرفهمش..
تعال نقابلهم في الفصل الجاي..

حكاية (سالي) و(آن)

فيه حكاية شهيرة في العلم الحديث اسمها حكاية سالي وآن.. الحكاية دي بتقول إن (سالي) كان عندها سلة، و(آن) عندها صندوق.. (سالي) حطت الكورة بتاعتها في السلة ومشيت.. قامت (آن) واخدة الكورة من سلة (سالي) وحطتها في الصندوق بتاعها..

اتفكروا (سالي) لما ترجع هتدور على الكورة فين؟

طبعًا الإجابة المنطقية والصحيحة هي إن (سالي) هتدور على الكورة مكان ما سابتها.. يعني في السلة.. رغم إنها مش في السلة.. ورغم إن صاحبتها (آن) عارفة ومتأكدة إن الكورة مش في السلة.. ورغم إن حضرتك شخصيًا كمان متأكد من كده.

الكلام ده فايدته إيه ومعناه إيه؟

بالنسبة لفايدته.. فده اختبار بسيط لكمية ووظيفة (الخلايا المرآتية) اللي في مخك..

يعني لو حضرتك قلت إن (سالي) هتدور على الكورة في السلة، يبقى انت قدرت تحط نفسك مكانها، وتفكر زي ما هي هتفكر بالظبط، بناء على المعلومات والمعطيات اللي عندها مش اللي عندك انت.. وده يقول إن شاء الله خلايا مخك المرآتية موجودة بشكل جيد وشغالة تمام وزي الفل.

أما لو حضرتك قلت إن (سالي) هتدور على الكورة في الصندوق فيبقى حضرتك ماقدرتش تخرج بره مخك، ومقدرتش تحط نفسك مكانها، وفكرت زي ما انت شايف، مش زي ما هي شايفة، بناء على المعلومات والمعطيات اللي عندك انت، مش اللي عندها هي.. وده يقول إن خلايا مخك المرآتية مش موجودة كتير، أو مش شغالة كويس.

أما بالنسبة لمعناه.. فده موضوع تاني خالص.. وربما يحمل لك بعض المفاجآت.

معناه بكل بساطة.. إن مش لازم اللي حضرتك تكون شايف ومتأكد إنه صح مية في المية، يكون من وجهة نظر حد تاني صح بنفس الدرجة لأن المعلومات والمعطيات اللي عند حضرتك ممكن تكون مختلفة تماما عن المعلومات والمعطيات اللي عند غيرك.

معناه إنه مش لازم اللي انت عارفه ومصدقه يكون هو بس اللي لازم يتعرف ويتصدق.. وإنه مش شرط اللي حضرتك تكون مقتنع بيه ومتأكد منه، يكون هو نفسه اللي لازم كل الناس تقتنع بيه وتتأكد منه.

معناه إنه ماينفعش تكون لوحدك انت اللي صح.. وغيرك كلهم غلط.. مهما كان عندك حجج وبراهين.

معناه إن غيرك من حقه يفكر.. ويجتهد.. ويوصل.. بطريقته المناسبة ليه.. ومن خلال السكة اللي هو شايفها أفضل.. من غير ما يؤذيك أو تؤذيه طبعًا.

معناه إننا محتاجين نتعامل بالراحة شوية مع نفسنا..
وبالراحة شويتين مع بعض..

بلاش نصادر على رأي غيرنا.
بلاش نحتقر المختلف معانا في الرأي، أو الفكر، أو المُعتَقَد، أو اللبس، أو أي حاجة.

حكاية سـالي وآن جزء من نظرية علمية حديثة مهمة جدًّا.. اسمها Theory of Mind.. وهي إحدى الحاجات الفارقة اللي فسرها اكتشاف (الخلايا المرآتية).. الاكتشاف اللي غيّر مسار العلم بشكل غير مسبوق.. وغيّر في فهمنا لنفسنا ولغيرنا ولعلاقتنا ببعض.

اسأل نفسك بقى..

قد إيه تقدر تحط نفسك مكان غيرك؟
قد إيه تقدر تتفهم طريقة تفكيره، اللي مبنية على عوامل كتير قوي، مختلفة تمامًا عنك؟
قد إيه تقدر تروح لغاية عنده، وترجع عندك تاني؟

زي ما انت شايف إن غيرك غلط.. هو برضه شايف إنك غلط.
وزي ما انت متأكد إنك صح.. هو برضه متأكد إنه صح.

المتاح ليه غير المتاح ليك.. اللي يعرفه غير اللي تعرفه.. اللي اتربى عليه غير اللي اتربيت عليه.. مستوى ذكائه غير مستوى ذكائك.. مرونة تفكيره غير مرونة تفكيرك.. عقله غير عقلك.. جيناته غير جيناتك.. ظروفه غير ظروفك.. اهتماماته واحتياجاته وقدراته.. مئات بل آلاف المتغيرات والمحددات.

اللي يستوعب ده.. هيقدر يفهم.. ويعذر.. ويسامح.
هيقدر يحط نفسه مكان غيره.
هيبطل يحكم على الناس أحكام سريعة وقاسية.
هيقبل الاختلاف.. ويستحمل التناقض.

هيكبر عقليًا..
وينمو نفسيًا..
وينضج إنسانيًّا.

هو ده الدين الحقيقي..
وهو ده السعي الحقيقي..
وهو ده.. الحب الحقيقي..
بجد.

القيامة النفسية

زي مـا كل واحد فينـا ليه عيـون (خارجية).. بيشـوف بيها العالم والنـاس.. ويراقـب بيهـا الحيـاة والأحداث.. ويسـجل مـن خلالها المواقف والذكريات.. برضه كل واحد فينا جواه عيون (داخلية).

العين الداخليـة بتبص على صاحبـهـا من جوه.. بتشوف نوايـاه ودواخله.. بتراقب تصرفاته وأفعاله.. وبتسجل علاقته بنفسه وعلاقته بالآخريـن، سـواء أعلن عنهـا أو لم يعلن.. تصرف على أساسـها أو لم يتصرف.. تحكم فيها أو اتحكمت فيه.

العين دي بتفضل تراقب وتتابع من غير ما تنطق ولا كلمة.. صمت مطبق.. هدوء تام.. سنين وسنين.. قد تطول وقد تقصر.. عمالة تشوف وتسجل وتخزن.. على قرص إلكتروني حيوي شاسع المساحة.. موقف من هنا.. تصرف من هناك.. خير من هنا.. شر من هناك.. حب على كره.. حقد على حسد.. معروف على منكر.. وفاء على ندالة.. أمانة على خيانة.. وغيرهم وغيرهم.

وبعد ما تعدي السـنين.. ويقطع الواحـد من رحلة عمـره شـوط أشـواط.. يقـرر عقلنا إنه يقـف معانا وقفـة.. وقفة مفاجئـة دون أي سـابق إنذار.. يفتح فيها الدفاتر القديمة.. ويفرّغ فيها محتويات عيوننا الداخليـة بمنتهى الدقة.. يراجع المواقف.. يحسـب الحسـابات.. و تقـوم (القيامة).. مش قصـدي طبعًا بالقيامة (اليـوم الآخر) اللي ربنا هيحاسـبنا فيه.. لكن قصدي تقوم (القيامة النفسـية).. اللي هيحاسبنا فيها عقلنا ونفسـنا وجسـمنا.. ويـاخـدوا فيها أحكام صارمة وقاسية جدًّا.. إما بمكافأة ذاتية لا تقدر بثمن.. وإما بتدمير ذاتي باهظ الثمن.

هاقول لك حاجة غريبة جدًّا.

سـاعات اللي فينـا بيكون عامـل عملة.. أو مرتكـب خطأ معين.. بيخلق (بشـكل غير واعي) كل الملابسـات.. ويهيأ (بترتيب من عقله الباطن) كل الظروف.. علشان يتكشف.. ويتفضح أمره.

معقول؟

آه معقول.

يعنـي بدل ما يوقّـف غلطاته.. ويرجع فيهـا.. لا.. ده يكررها هي مرة واتنين وتلاتة.. وكل مرة تكون أخطر من اللي قبلها.. وأسهل اكتشافًا من اللي قبلها.. كأنه بيقول: اكشفوني.. أنا أهو.. وبدل ما يستر نفسـه ويداري عليها.. بيسعى بشـكل دؤوب ومستمر إنه يفضحها.. كأن عقلـه الباطن قرر في لحظة ما، إنه يعاقبه.. ويجلده.. ويحاسـبه على الفواتير القديمة.

حاجة تانية..

بعض الناس بيبجوا عند نقطة معينة في حياتهم.. وجسمهم يقرر يهزمهم.. يقع ويتهد وينهار.. جلطة مفاجئة في المخ دون أي سبب مفهوم.. ضغط في يوم وليلة من غير أي مقدمات.. سكر غير متوقع ولا منتظر.. والأصعب والأشد هو ما يسمى بأمراض (المناعة الذاتية).. اللي بيتحول فيها جهاز المناعة من صديق إلى عدو.. وبدل ما يحارب للخارج ويدافع عن الجسم.. يحارب للداخل ويهاجم الجسم.. وتنتج مجموعة هائلة من الأمراض، لغاية النهارده الطب مش عارف لها سبب ولا عارف لها علاج.. وطبعًا كل ده كوم.. والسرطان كوم تاني.. اللي برضه لغاية النهارده الطب مش عارف له سبب ومش عارف له علاج.. وكأن الجسم بيقرر -أحيانًا- إنه يعاقب صاحبه.. ويوجعه.. وكأن الجسد استدار على ساكنه.

حاجة تالتة..

كتير من المرضى النفسيين بيكون جزء كبير من مرضهم عبارة عن إحساس عميق بالذنب.. الاكتئاب أحد أهم أعراضه هو الشعور بالذنب.. الهوس (عكس الاكتئاب) بيُفسر على إنه طريقة نفسية ذكية للهروب من الإحساس بالذنب.. الفصام في أعتى صوره (الكتاتونيا) بيكون وراه كتلة ضخمة من الإحساس بالذنب.. الإحساس بالذنب هو إحدى القوى الكونية الهائلة القادرة على تفتيت النفس وتفسيخ أواصرها.

كل ده بشكل غير واعي.. وبتدبير خفي.. وتخطيط محكم.

إحنا زي ما عقلنا بيشتغل لصالحنا.. ممكن ساعات يشتغل ضدنا.
وزي ما جسمنا بيساعدنا ويسندنا.. ممكن أحيانًا يقاومنا ويحاربنا.
وزي ما فيه قيامة وحساب إلهي في الآخرة.. ساعات بيكون فيه قيامة وحساب نفسي في الدنيا.

هل دي قاعدة؟ هل ده يَسري على كل الناس؟ هل ده يمنع حساب ربنا وعقابه لينا سواء في الدنيا أو في الآخرة؟
طبعًا لأ.

فيه حاجة اسمها ابتلاء.. وفيه حاجة اسمها مصائب.. وكتير من الأمراض العضوية والنفسية بتحصل لأي حد.. حتى للأطفال.

لكن كل ده عبارة عن مجموعة من الملاحظات والتفسيرات (في بعض الناس).. سماها صديقي الطبيب النفسي العبقري د. محمد أيمن (نظرية العقاب الذاتي)، وأنا باسميها (القيامة النفسية).

اللي كانت رحلته مع نفسه فيها تزكية.. ومع الآخرين فيها احترام وتراحم.. هتتفتح من جواه أبواب (الجنة النفسية الداخلية).. اللي مليانة سكينة ونور ورضا عن نفسه وعن حياته، مهما كان فيها مصاعب.. واللي كانت رحلته مع نفسه فيها تشويه.. ومع الآخرين فيها ضرر وأذى.. هيثور عليه عقله، ويوقعه في شر أعماله، بتدبير محكم من أعمق أعماقه.. وهيتمرد عليه جسمه ويعاند فيه بكل إصرار وترصد.. وهتفتح عليه نفسه أبواب (الجحيم النفسي الداخلي).

فيه جوانا جزء مُراقِب.. ساعات بيكون مُكافِئ.. وساعات بيكون مُعاقِب.
الجزء ده جاهز.. ومستعد للعمل في أي وقت.. من دون سابق إنذار.

مش عارف إيه ممكن يمنعه أو يوقفه.
مش عارف إيه علاقته بالضمير والأنا الأعلى.
مش عارف هو خير واللا شر.. ملاك واللا شيطان.

لكن اللي عارفه كويس..
إن الجزء ده موجود..
ومستني.. ومتربص..
جوه عقلك.. وداخل جسمك.. وفي أعماق نفسك.

وإنه يمكن تكون إحدى وسائل الحماية منه..
إنك تحب نفسك..
وتحترم غيرك..
وتراعي ربنا.

ساعتها..
تقدر بجد.. تتقي شر نفسك..
وتملك زمام جسمك..
وتأمن مكر عقلك.

وخلي بالك..
ده جزء واحد.. من أجزاء كتيرة جدًّا موجودة جواك..
هاعرّفَك عليهم بالتفصيل.. خلال دقائق.

والآن من فضلك..
أرجِع مقعدك للخلف..
واربط حزام الأمان.

واحد صحيح

-١-

أرجعت مقعدك للخلف؟
ربطت حزام الأمان؟
طيب..

إنت ليك كام شخصية؟
فيه منك كام صورة؟
عندك كام نسخة؟

كام مـرة بتكون في مكان ما بشـخصية.. وفي مكان تاني بشـخصية مختلفة تمامًا.. بتكون مع ناس معينين بصورة.. ومع ناس تانيين بصورة غيرهـا خالص.. في موقف ما، بتطلع نسـخة منك.. وفي موقف آخر تطلع منك نسخة قد تكون عكسها في كل شيء.

بلاش انت.. مين من الناس اللي تعرفهم بتحس إنه عايش بكدا وش.. بيتلون بأكتر من لون.. بيغير جلده كل شوية.

-٢-

في أحـد مشـاهد فيلـم Split، بيجلس بطـل الفيلـم (دينيس) أمام معالجته النفسية المخضرمة، في لحظة صدق وبصيرة نادرة.. ويقرر إنه يفتح لها بير أسراره، ويقول لها:

- دينيـس: أريد أن أحدثـك عـن (كيفين)، ومـاذا فعلت به أمـه.. أنا أتذكر كل ذلك.

- المعالجة: أنا سعيدة لأنك أصبحت منفتحًا فجأة.

- دينيس: كانت أمه تمتلك العديد من الطرق المؤذية في العقاب منذ أن كانت سنه ثلاث سنوات.

- المعالجة: هل كان هذا وقت أول ظهور لك؟

- دينيس: نعم، الطريقة الوحيدة لتجنب عقابها كانت جعـل كل شيء مثاليًّا.

في الحقيقـة (دينيـس) كان هـو (كيفين).. اللي نتيجـة معاملة أمه القاسية، قرر -بشكل غير واعي- إنه يصنع لنفسه شخصية جديدة.. تتصف بالجمود، والدقة، والمثالية الشـديدة.. علشـان يحمي نفسه من أذاها.

(كيفـين) ماتحولش لشـخصية جديـدة.. كيفين (صنع) شـخصية جديـدة غـيره.. بتظهـر أحيانًا، وتختفـي أحيانًـا أخـرى.. بتتوجد في مواقف.. وماتتوجدش في مواقف غيرها.. هو أصبح مصابًا بما نسميه (اضطراب الشخصية المتعددة).. أو بلغة أبسط (انفصام الشخصية).

كيفين بقى فيه منه نسختين: (كيفين) الطفل المأذي المجروح.. و(دينيس) الشخص الجامد المثالي.

وعلشان الجرح كان عميق.. والأذى كان كبير.. هو ماكانش عنده شخصيتين بس.. (كيفين) كان عنده أربعة وعشرين شخصية ظهر بعض.. كل واحدة منهم بتطلع في وقت من الأوقات، علشان تدافع عن (كيفين) الصغير الجريح.. كان فيه منهم (هيدويك)، الشاب المراهق المتهور.. كان فيه منهم (باتريشا)، السيدة الحازمة الصارمة، وكان فيه (الرجل الوحش)، اللي ظهر في نهاية الأحداث، علشان ينتقم من الجميع بأبشع الطرق.

-٣-

مرض (اضطراب الشخصية المتعددة) Multiple Personality Disorder من الأمراض النفسية الغريبة والمثيرة للاهتمام.. واللي تناولتها كتير من الأعمال الأدبية والفنية.. من أول (دكتور جيكل ومستر هايد)، لغاية Fight Club، وSplit، وBlack Swan، وHide and Seek، مرورًا طبعًا بـ(بئر الحرمان).

هنا المريض بيكون عنده أكتر من شخصية، في العادة شخصيتين، واحدة منهم بتكون غالبًا عكس التانية بالظبط.. يعني شخصية خجولة، وشخصية جريئة.. شخصية ضعيفة، وشخصية قوية، شخصية منظمة، وشخصية عبثية.. شخصية مؤدبة، وشخصية غير مؤدبة على الإطلاق.. وهكذا.

مش بس كده..

ده ممكن كل شخصية فيهم يكون ليها سن غير التانية.. يعني المريض وهو في الشخصية الأولى يتكلم بلسان وصوت وحركة طفل عنده ست سنين، وفي الشخصية التانية يتكلم بلسان وصوت وحركة واحد عنده تلاتين سنة.

برضه مش بس كده..

ده بيحصل كتير إنه يكون فيه تغيرات بيولوجية (جسدية) بين الشخصيتين.. يعني شخصية فيهم يكون مقاس نظرها ستة على ستة، والشخصية التانية مقاس نظرها ستة على ستة وتلاتين.. شخصية فيهم يكون عندها حساسية صدر.. والشخصية التانية ماعندهاش.. شخصية فيهم يكون ضهرها محني أثناء المشي.. والشخصية التانية ضهرها مفرود، وده يديها طول وعرض أكتر.. إحنا بنتكلم عن اتنين بني آدمين غير بعض.. عايشين في نفس الجسم.

وطبعًا ممكن شخصية فيهم تكون متجوزة ومخلفة.. والشخصية التانية عزباء ومُضربة عن الزواج.

شخصيتين مايعرفوش أي حاجة عن بعض.. كل شخصية فيهم ليها حياة منفصلة.. ودواير مختلفة.. وأصدقاء وأماكن وحكايات وتاريخ غير التانية.. علشان كده بيكون عند كل واحدة فيهم فترات زمنية منسية تمامًا، وأحداث تندهش لما حد يحكي لها عليها، كأنها ماكانتش موجودة.. لأنها بالفعل ماكانتش موجودة.. واللي كان موجود حد تاني.

ده مختلف تمامًا عن تركيبة (الطفل والراشد والوالد) الطبيعية، اللي موجودة داخل كل واحد فينا، واللي اتكلمت عنها بالتفصيل في كتاب علاقات خطرة.

المفاجأة بقى.. إنه زي ما فيه مرضى عندهم شخصيتين.. فيه مرضى عندهم تلات أو أربع أو خمس شخصيات.. لدرجة إن فيه حالة مشهورة لشخص اسمه (كاميرون ويست)، كان عنده أربعة وعشرين شخصية غير بعض.. منهم ولد صغير اسمه (كلاي) سنه تسع سنوات.. (كاميرون ويست) ومراته ظهروا في برنامج أوبرا وينفري سنة ١٩٩٩، وظهروا معاها تاني في ٢٠١٤.

اضطراب الشخصية المتعددة.. موجود في نسبة ١ إلى ٣ في المية من البشر، تبعًا لآخر بحث عمله (سبيجل) سنة ٢٠١١.

لكن..

في الحقيقة.. وبشكل ما.. كل واحد فينا جواه شوية شخصيات فوق بعض.. أي نعم ماوصلتش لدرجة مرض واضطراب وانفصام.. بس انت نفسك تقدر تشوف بوضوح إزاي بتكون مع فلان غير مع فلان في المكان ده غير في المكان ده.. وسط الناس دول غير وسط الناس دول.. في الموقف ده غير في الموقف ده.

بافتكر (شيرين) لما وصفت الحكاية دي بكل بساطة، وهي بتقول:

أنا كتير..

أنا ألف حاجة على بعضها..

في حاجة واحدة..

أنا واحدة عايشة لوحدها.. مش حاسة وحدة..

في ضحكي حزن غريب قوي.. وفي حزني ضحكة.

طيب هو إيه اللي ممكن يعمل فينا كده؟

إيه اللي ممكن يخلي حد مننا (كتير)؟

إيه اللي يضطرنى إني أعمل نسخ تانية غيري أواجه بيها العالم وأتعامل بيها مع الناس؟

الكلام بيقرب منك شوية..

مش كده؟

طيب.. تعالى نشوف علم (السيكوباثولوجي) بيقول لنا إيه؟

* * *

قدام أي صدمة نفسية بنتعرض لها، بيكون عندنا عدة فرص واحتمالات.

الاحتمال الأول.. إن مقاومتنا النفسية تقدر تتصدى ليها، ومناعتنا الذاتية تقف قصادها، ونقدر نواجه الصدمة، ونتجاوزها.

الاحتمال التاني.. هو إننا نفضل في حالة خناقة داخلية مستمرة مع الصدمة دي.. ندخل حرب نفسية شعواء، فيها أسلحة وهجوم ودفاع وكر وفر.. وده يظهر علينا في شكل أعراض وأمراض (عُصابية) زي الاكتئاب والتوتر والأمراض النفس-جسدية، وغيرها.

الاحتمال التالت.. هو إننا نتراجع (ننكص) عدة خطوات للخلف، ونتقهقر في تاريخ نمونا النفسي، لغاية ما نوصل لأكتر فترة كنا حاسين فيها بأمان وراحة استقرار، ونقف عندها.. وده ينتج عنه أعراض (ذهانية) زي الفصام والضلالات والكتاتونيا، وغيرها.

فيه بقى احتمال رابع عجيب جدًّا.. وهو إننا نحاصر الصدمة دي جوه عقلنا، ونحتجز الجزء المصدوم المجروح فينا، ونخفيه داخل أعمق مكان داخلنا.. علشان نحمي نفسنا من الألم وشدته.

خليني أديك أمثلة..

واحد شاف حادثة على الطريق.. شاف مناظر الموت والدم والجثث، ماقدرش يستحمل، فعقله قرر -دون قصد منه- إنه ينسى كل اللي شافه، ويعتبر اللي حصل كأنه ماحصلش، ويركن هذه الخبرة على أحد أرفف نفسه، وتتعامل معها ذاكرته كأنها لم تحدث.. بنسمي ده (فقدان الذاكرة الانشقاقي) Dissociative Amnesia.. بمعنى إن جزء من عقله انشق من باقي الأجزاء، وانفصل عنها، علشان يحمي صاحبه من الألم الشديد، والصدمة الموجعة، اللي ممكن تؤدي بيه إلى الاكتئاب أو الجنون أو حتى الانتحار.

فيه بقى شكل تاني من أشكال الانشقاق.. وهو إن الشخصية دي كلها، اللي شافت الحادث واتألمت فيه، تنفصل جزئيًّا عن وعي صاحبها، وتنزوي في ركن ما داخله.. ويطلع (جنبها) شخصية تانية مختلفة، ليها اسم وتاريخ وذكريات أخرى، ليها صفات وخصائص جديدة، أقوى، وأجمد، وربما أقسى.. وده يبقى اسمه Dissociative Identity Disorder أو اضطراب الهوية الانشقاقي.. اللي هو الاسم التاني لاضطراب تعدد الشخصية.

ده برضه بيحصل أحيانًا مع بعض البنات اللي بتتعرض للإساءة الجنسية أو الاغتصاب في سن صغيرة.. فيضطر وعيها إنه يتقسم نصفين.. نصف فيه شخصية الطفلة الصغيرة اللي استُغلّت أو اغتُصبَت.. ونصف فيه شخصية تانية غيرها.. قد يكون هدف وجودها هو الانتقام من كل رجال العالم.. وتتبادل الشخصيتين الحياة بشكل لا تعلم عنه صاحبته نفسها شيئًا.

طريقة صعبة جدًّا.. وذكية جدًّا.. بيستخدمها العقل للحفاظ على صاحبه من الانهيار النفسي التام، بإنه يفكك بعض أجزائه.

تمام كده؟

وضحت الصورة؟

تمام..

تعالى بقى، بعد ما شفنا إزاي صدمة نفسية ممكن تخلق داخل حد شخصية (أو شخصيات) مختلفة، يتقمص إحداها من حين لآخر بشكل مرضي وغير طبيعي.. تعالى نرجع مع بعض، عندك وعندي.. ونشوف (العيلة) اللي جوا كلٍ واحد فينا.. أيوه.. العيلة اللي جوا كل واحد فينا.. أو ما يعرف حديثًا بـ(نظام العائلة الداخلية).

* * *

نظام العائلة الداخلية (Internal Family System)، هي نظرية طرحها عالم النفس الأمريكي (ريتشارد شوارتز) في أواخر القرن الماضي.. وقدم من خلالها طريقة جديدة لفهم النفس البشرية.. عند الأصحاء وغير الأصحاء.

وهنا بقى هنبدأ أنا وانت نبص جوانا شوية..

كل بني آدم بيتولد بتكوين نفسي فطري طبيعي.. سبيكة خام نقية من أي شوائب (عدا طبعًا بعد الفروقات والاستعدادات الجينية.. ناس بتسمي التكوين ده (الفطرة).. ناس تسميه (النفس الحقيقية).. ناس تسميه (الطفل الحر).. وكلهم بيوصفوا نفس التركيبة الأساسية الأصلية الموجودة فينا كلنا.

التركيبة دي لما تبدأ تحتك بالعالم.. وتواجه الحياة.. ممكن تتعرض لبعض الصعوبات والصدمات النفسية.. اللي ممكن تجرحها.. أو تسبب في أذاها.. لكننا بنحاول نتعامل مع ده ونتصدى ليه بطرق مختلفة.

بس اللي بيحصل في بعض الأحيان.. هو إن الجرح يكون عميق.. والألم يكون شديد.. بدرجة قد تفوق قدرتنا على الاحتمال والمقاومة.. ساعتها بيضطر عقلنا إنه يتدخل بطريقة مختلفة، علشان يحفظ التركيبة دي من الانهيار.

عقلنا بيقرر إنه ينقذ الجزء المجروح جوانا، ويمنعه من التعرض لمزيد من الخطر والألم، بإنه يبعده عن بؤرة الأحداث شوية.. ويعزله في مكان آمن لوحده.. ويحيطه بمجموعة من الحراس الأشداء، والمدافعين الشجعان.. اللي يقدروا يتولوا مهمة حمايته والذود عنه.

بيسـموا الجزء المجروح اللي بيتم عزلـه Exile.. أو (الجزء المنفي)
وبيسـموا مجموعة الحراس والمدافعين دول Mangers و Firefighters
أو (المديريـن) و(الإطفائيـين).. الـلي مهمتهم يكونـوا Protectors
(حُماة).

(المديرين) و(الإطفائيين) دول فيهم شـوية شـبه من الشخصيات
البديلة اللي بتطلع لما الشخصية الأصلية تكون في خطر.. بس دول
مش شخصيات بديلة.. دول أجزاء داخلية موجودة جوانا كلنا.

يعني الجزء الغاضب الـلي بيطلع منك في بعض المواقف.. هو أحد
(الإطفائيين) اللي مهمتهم الحفاظ عليك من أي إساءة أو إهانة.

الجزء الخايف والقلقان.. هو أحد (المديرين) اللي بيتولوا قيادة دفة
نفسك أحيانًا، علشان يجنبوها أي سوء أو مكروه.

الجزء الدقيق المهتم بالتفاصيل.. هو برضه أحد (المديرين) اللي بيقودوا
شخصيتك تحت بعض الظروف، علشان يبعدوا عنك أي مفاجأة غير
محسوبة، أو عقاب غير مأمون.

مافيش حد فينا مافيش جواه جزء مجروح..
مافيش حد فينا ماتصدمش أو ماتخذلش أو ماتخانش..
مافيش حد سليم وقويم ومعافى بنسبة مئة في المئة..
كل واحـد مننـا ـوبشـكل طبيعـي- عنـده (المديريـن) بتوعـه،
و(الإطفائيين) خاصته.. والجزء (أو الأجزاء) الجريحة داخله.

أمال إمتى تحصل مشكلة؟

تحصل مشكلة لما أحد (المديرين) أو (الإطفائيين) دول يلعب دوره في وقت غير مناسب.. أو لفترة أطول من اللازم.. أو بشكل مرضي وغير صحي.

يعني (الجزء الغاضب) منك، يبقى هو المسيطر عليك.. والظاهر في معظم تعاملاتك.. سواء عن حق أو عن غير حق.

أو إن (الجزء الخايف) يتولى قيادة أمورك بمفرده.. في الوقت المناسب وغير المناسب.

(الجزء الدقيق المثالي) يتحول إلى جزء مهووس بالدقة، وموسوس بالمثالية.. بشكل مُعيق ومُعطِّل.

(الجزء المُسَكِّن) يستخدم المخدرات لتسكين الألم.

(الجزء اللطيف) يستخدم الإغواء للحصول على القبول.

(الجزء المسالم) يصبح مستسلم على طول الخط.

وهكذا..

تفقد نفسك السيطرة على أحد (أو بعض) أجزائها.. اللي بيقفز على مقعدها الأمامي.. وينطلق بيها بكل سرعة.. نحو هاوية المرض النفسي.

طيب وبعدين؟ نعمل إيه؟

نتخلص ازاي من المديرين والإطفائيين دول علشان مانتجرفش نحو هاوية المرض النفسي؟

تصور بقى إن إجابة السؤال ده.. هي السبب في إني كتبت الفصل ده من أوله!

وإن كل الشرح والتفصيل والإحاطة اللي فاتوا.. كانوا بمثابة البوابة اللي حبيت أدخل منها ـ وأدخلك معايا ـ للكلام اللي جاي.. واللي أنا شايفه أهم حاجة.. وأول خطوة.. في سكة أي تغيير حقيقي.

خد نَفَسَك شوية..

ويالّلا نكمل.

* * *

الخطأ الأول اللي بيرتكبه أي حد قصاد أي جزء مش عاجبه من نفسه.. هو إنه يرفض هذا الجزء.. ويقرر التخلص منه.. ويبدأ يتخانق (مع حتة منه) خناقة صعبة جدًا.. تستنزفه وتنهكه على كل المستويات.

- آه ما احنا عارفين ده يا دكتور.. إنت قلت في كتاب علاقات خطرة، إننا مهم نقبل الحزن والضعف والخوف.. ومانرفضهمش.. لأنهم مشاعر طبيعية موجودة عند كل البشر.

لا.. مش هو ده اللي أقصده.. أنا هنا مش باتكلم عن المشاعر والأجزاء (الطبيعية) اللي جوانا.. اللي طبعًا مهم نقبلها ومانرفضهاش.. أنا باتكلم عن الأجزاء (المريضة) اللي جوانا.

- إيه ده؟ يعني عاوزني أقبل الجزء المكتئب فيا؟ عاوزني أرضى بالجزء الجبان مني؟ عاوزني أستسلم للجزء العصبي أو الموسوس أو الاعتمادي أو المدمن؟

في الحقيقة - وبالفم المليان - آه.

نقبل كل حاجة، وأي حاجة، لو عاوزين نتغير بجد..

بس خلي بالك..

نقبل مش معناها نوافق.. ونقبل مش معناها نرضى.. ونقبل مش معناها نستسلم.

نقبل معناها نفهم: هو الجزء ده جه ليه.. وعاوز إيه.

نقبل معناها نشوف: هو الجزء ده ظهر إمتى.. وظهر ازاي.

نقبل معناها نعرف: إيه وظيفته.. وليه قرر يؤديها بالشكل ده.

نقبل يعني نقرب.. ونتكلم.. ونتفاهم.. ونتفاوض.

نقرب من الجزء المتمرد فينا..

نتكلم مع الجزء المعطوب داخلنا..

نتفاهم مع الجزء غير المتزن منا.

ونتفاوض مع الجزء اللي قرر - عنوة - إنه يتولى دفة القيادة.. لأنه لما ظهر.. ظهر لسبب.. هو شايفه منطقي.. ولهدف.. هو شايفه مهم.. ولوظيفة.. هو شافها حتمية.

الجزء المكتئب ظهر علشان يقلل سقف توقعاتك من الدنيا ومن الناس.. فماتستناش حاجة من حد.. وماتتوجعش تاني.
الجزء الجبان ظهر علشان يبعدك عن أي مصدر خطر -حتى ولو كان بسيط- لأنك مش هتستحمل مزيد من التهديد اللي دُقت منه كتير.
الجزء الاعتمادي ظهر علشان شاف ان دي الطريقة الوحيدة اللي يمكن يجنبك بيها الرفض.
الجزء المدمن ظهر علشان الألم كان شديد.. وكان محتاج مسكن قوي لدرجة التخدير.
والجزء الموسوس المثالي ظهر علشان دي الطريقة الوحيدة اللي كانت هتجيب لك الرضا من اللي حواليك.

كلهم ظهروا علشان يحموا الجزء المجروح جواك.
كلهم طلعوا علشان يدافعوا عن الحتة المكسورة منك.
كلهم اتوجدوا علشان يحرسوا ما تبقى من نفسك.

أول بقى ما تفهم ده.. وتعرفه.. وتتأكد منه.. وأول ما يحس هذا السائق المتهور، والقائد الأرعن، إنك سمعته، وصدقته، وتعاطفت معاه، وبطّلت تحكم عليه.. هتحصل المفاجأة.. اللي بتؤكد بكل دقة إن كل ما هو داخلك.. هو جزء لا يتجزأ من عائلتك النفسية.. وقطعة مهمة من بازل حياتك.. حتى لو ضلت طريقها لبعض الوقت.

اللي هيحصل هو إن هؤلاء الحراس والمدافعين هيحسوا إنهم مش مضطرين يفضلوا في نفس حالة التأهب القصوى، ما انت خلاص فهمتهم.. وإن المديرين والإطفائيين هيكتشفوا إن دورهم ماعادش مناسب زي الأول.. ما انت خلاص حسيت بيهم.. وإن هذا الوحش الكاسر.. والغول الضخم.. آن له أن تخور قواه.. ويسلم أسلحته.. ويتراجع عن القيادة قليلاً.

هيحصل كمـــان إن كل دول يفكوا الحصار عن الـجزء المجـروح الـلي جواك.. واللي كان مستخبي وراهم.. ومتـداري بيهم.. ومحمي عـن طريقهم.. ويا سـلام لما يلاقيك مسـتنيه.. ومهتم بيـه.. وفاتح له حضنك.

فاتح حضنك لنفسك.. حاببها ومقدرها ومسامحها.. شايفها وحاسـها وراحمها.. معاها وليها، مش ضدها ولا عليها.

وهنا.. وعند النقطة دي.. تحصل عملية التئام طبيعية.. زي الالتئام الـلي بيحصل بعد العمليـات الجراحية.. اللي بيكـون دور الجراح فيها ـفقـطـ الفتح، والاستكشـاف، ثم تقريب طرفي الجلـد من بعضهم وترك الباقي لجسد صاحبه.

تاني..
يعني أقبل الجزء الشكاك اللي فيا؟
آه.. أقبلـه.. بـس ما اوافقـش عليه.. أعـرف أصله إيـه وظهر ليه وإمتى.. وأستخدمه في وقته وفي مكانه.

طيب أقبل الجزء العصبي المتهور اللي مني؟
آه.. أقبله.. بس ما اسـلمش ليه.. أحاوره.. أفهم وظيفته اللي طلع يؤديها.. وأقرر إني أؤديها بالجرعة المناسبة لو احتجتها في يوم من الأيام.

وبرضه أقبل الجزء المدمن بتاعي؟
طبعًا أقبله.. مش أرضى بيه.. أسـأله انـت موجود ليه وعاوز إيه.. وأقول له كتر خيرك شـكرًا.. أنا هاعلّمـك طريقة تانية نتعامل بيها مع ألمنا العميق.

في إحدى الجلسات العلاجية.. قدرنا أنا والعميل اللي كنت شغال معاه نوصل للجزء اللي جواه اللي بيقلل منه.. ويهز ثقته في نفسه.. ويلومه ويحسسه بالذنب على أي حاجة بيعملها.. وقررنا إننا نتحاور مع الجزء ده.. ونسأله انت موجود ليه؟ (في إطار تمثيلي درامي).. وده كان رده:

- أنا باضغط عليه علشان أنا متصور إنه مش قد المسؤولية.
- أنا متصور إنه ضعيف.
- أنا شايف إني كده باحميه.
- لو خرج هيتأذّى.
- هو ماعندوش خبرة.
- أنا مش عاوز اللي حصل له قبل كده يتكرر تاني.
- أنا متصور إنه حتى لو بدأ، مش هيكمل.. هيقف في نص الطريق.

في جلسة تانية مع عميلة أخرى.. شفنا الجزء العصبي الغاضب المندفع.. ولما كلمناه، قال لنا:

- أنا جيت علشان آخد لك حقك.
- أنا اللي باحميكي.
- من غيري إنتي عاجزة.
- من غيري إنتي خايفة.
- إنتي طيبة وهبلة وأنا الدرع بتاعك.

وبعد ما فهمنا الأجزاء دي.. وقبلناها.. وحسينا بيها.. واكتشفنا وظيفتها اللي كانت بتؤديها ببعض من الرعونة.. شكرناها.. وقدّرناها.. وامتنينا ليها.. واستأذناها في الإفراج عن الجزء الجريح المختبئ تحتها.. والخروج به إلى النور.

وأول ما طلع.. وأول ما شم نفسه.. اتكلم وقال:
أنا فعلاً اتأذيت.. بس مش هينفع أستخبى على طول.
أنا فعلاً اتجرحت.. بس مش الحل إني أفضل في الضلمة.
إنتو فعلاً حاولتو تحموني وتحافظوا عليا.. بس كفاية لغاية كده.
أنا محتاج أعيش.
أنا محتاج أحيا.

❋ ❋ ❋

حل المشكلات والصعوبات والأمراض النفسية -من وجهة نظر نظام العائلة الداخلي- مش هو التخلص، والاستئصال، والرفض.. الحل هو الاقتراب، والفهم، والتصالح.

أقرب من أجزاء نفسي.. واقبلها كلها على بعضها.. فكل جزء ياخد حجمه.. ويرجع مكانه.

أفهم كل حتة مني.. وأحتويها وأستوعبها.. فتحميني بجد.. بدل ما كانت بتؤذيني، وهي متصورة إنها بتحميني.

أتصالح مع نفسي.. أتراضى معايا.. أتراحم بيا.

أقبل الجزء العنيد اللي جوايا.. ما هو حماني من الاضطرار إلى الاستسلام.

أقبل الجزء الفاشل مني.. ما هو كان إعلان لرفض الواقع الضاغط.

أقبل الجزء المكتئب.. ما هو حاش عني صخب الحياة وخذلان الناس.

أقبل الجزء الجبان.. والجزء المقصر.. والجزء الغبي.. والجزء الغشيم.. والجزء الغلطان.. والجزء المجنون.. والجزء المُعاقِب.

أقبلهم.. مش أوافق عليهم.. ولا أرضى بيهم.

أقبلهم..

لأنهم كانوا جنود رحلتي.. وحراس مشواري.

لأنهم كانوا كدماتي.. اللي منعت عني كتير من الجروح.

لأنهم كانوا خدوشي.. اللي أنقذتني من مزيد من الكسور.

لما اتكلمنا في كتاب الخروج عن النص، عن (النفس الحقيقية) اللي بنولد بيها، و(النفس المزيفة) اللي بنضطر نتحول ليها علشان نلاقي الوفان وقبول وحب اللي حوالينا.. قلنا إنه مهم نستعيد نفسنا الحقيقية.. ونرفض التحول إلى نفس مزيفة هدفها إرضاء أي حد بأي شروط.

ولما اتكلمنا عن (الطفل الحر)، و(الطفل المتكيف) في كتاب علاقات خطرة.. قلنا برضه إنه مهم نسمح للطفل الحر اللي جوانا إنه يعيش ويفرح ويعبر عن نفسه، ونبطل نكون (طفل متكيف) تحت الضغوط والظروف المشوهة اللي اتعرضنا لها.

هنا بقى.. أنا باقول لك إزاي ده ممكن يحصل.. من غير ما تخسر أي جزء من نفسك في الطريق.. أو تكسر أي حتة من روحك في السكة.

من غير ما تبقى زي (نينا).. بطلة فيلم Black Swan (البجعة السوداء).. وبطلة آخر فقرة في هذا الفصل.

* * *

(نينا) كانت راقصة باليه.. مطلوب منها تلعب دور البجعة البيضا والبجعة السودا في أحد العروض.. نينا عاشت طول حياتها بجعة بيضا.. طيبة.. مهذبة.. خجولة.. بتسعى إلى المثالية والكمال.. بس دايمًا كان فيه حاجة ناقصة في شغلها وفي حياتها، على الرغم من قدرتها الكبيرة على الدقة والإتقان والتحكم في كل التفاصيل.. كان ناقصها التلقائية، والمرونة.. كان ناقصها عبق الجنون، وروح المخاطرة، وعنصر المفاجأة.. كان ناقصها إنها تسيب نفسها في بعض الأوقات لأحاسيسها ومشاعرها.

وعلشان تلعب (نينا) دور البجعة السودا في العرض، كان مهم الأول إنها تشوف البجعة السودا اللي جواها.. وتقرب منها.. وتلتحم بيها.

وخلال رحلتها شافت (نينا) خوفها المرعب، ورغباتها الدفينة، وجنونها المستخبي.. ومع كل خطوة كانت بتخطيها، كان بيظهر إبداعها أحلى، وتبان تلقائيتها أكتر، وتحرر نفسها من قيود قديمة كتير، ساهمت فيها تربيتها القاسية. بس (نينا) ما استحملتش الرؤية، وماقدرتش تقبل أو تستوعب اللي شافته وعاشته.. علشان كده كانت نهايتها المأساوية.

إنت بقى.. وأنا.. وكل واحد فينا.. محتاج يشوف البجعة السودا اللي جواه، ويستحمل اللي هيشوفه.. ويقبله.. ماينكروش ولا يخاف أو يهرب منه.

يمكن نكتشف عن نفسنا حاجة جديدة..
يمكن نكمل اللي ناقص منها.. بيها..
يمكن نلحم الطيبة بشوية دهاء..
يمكن نضيف للتهذيب شوية جرأة..
يمكن نخلط مع الخجل شوية إقدام.

يمكن نكتشف إن المثالية الحقيقية بتبدأ من قبول الأجزاء اللي مش قابلينها في نفسنا، وجمع الأجزاء دي في كل واحد متكامل.
وإن الجمال الحقيقي هو شوية من الأبيض على شوية من الأسود، بينهم كل ألوان الطيف.
شوية من الوهج على شوية من الضلمة.. بينهم كل درجات النور.

وإن الكمال الحقيقي هو التحام فجورها.. بتقواها..
وتكاملهم..
والتحامهم..
ثم التئامهم..
وإن هو ده أصل الطريق..
وإن هو ده شرف الرحلة..
رحلتك إنك تكون: «واحد صحيح».
...
تقدر دلوقت تُعيد مقعدك للأمام..
وتفك حزام الأمان.
وتقول لنفسك:
حمدالله على السلامة.

إنت عبقري

فيه معالجة سيكودراما شهيرة اسمها (مارشا كارب).
مارشا تتلمذت في أمريكا على إيد الراجل اللي اخترع السيكودراما نفسه.. اسمه (جاكوب مورينو).. وبعدها انتقلت إلى بريطانيا.. وساهمت في انتشار هذا النوع من العلاج هناك (وفي العالم كله) حتى الآن.

مارشا حكت لي إنها في يوم من الأيام كانت بتباشر مرضاها في أحد مستشفيات نيويورك الساعة السابعة صباحًا.. وجالها تليفون عاجل من جاكوب مورينو.. بيطلب منها إنها تسيب اللي في إيديها، وتتوجه إلى بيته فورًا.

مارشا اتخضت واتلخبطت، ودار في مخها كل الاحتمالات السيئة الممكنة وغير الممكنة.. يا ترى أنا عملت إيه غلط؟ إيه المصيبة اللي ممكن تخلي أستاذي يطلبني بالشكل ده الساعة ٧ الصبح؟ طيب هيقول لي إيه وهاقول له إيه؟

مارشا قطعت الشك باليقين، وراحت لمورينو البيت.. فتحت لها الباب زوجته الجميلة الوفية (زيريكا)، وقالت لها إنه منتظرها في مكتبه.

دخلت مارشا المكتب.. وقعدت على الكرسي المواجه لمورينو.. وهي في انتظار نزول الصاعقة.

مورينو بص لها في هدوء، وعلت وجهه ابتسامة مشجعة.. وقال لها: مارشا.. You are a genius (إنتي عبقرية).

مارشا استغربت.. وضربت أخماس في أسداس.. ومافهمتش الراجل بيقول لها كده ليه.. وإيه اللي حصل علشان يهديها هذا الإطراء الاستثنائي.. وقبل ما تسأله إيه السبب؟ وإيه المعنى؟ وإيه المطلوب؟ أشار لها مورينو بالانصراف.

رجعت مارشا المستشفى.. وهي في حالة ذهول وتعجب.. وأول ما زمايلها شافوها، اتجمعوا حواليها وبدأوا يسألوها: فيه إيه؟ قال لك إيه؟ إيه الحكاية؟ جاوبتهم مارشا باللي حصل.. علشان تُفاجأ بأحد زمايلها بيقول لها: ياه.. معقول.. ده من يومين، مورينو اتصل بيا وطلب يقابلني في نفس المعاد، رحت له وأنا مخضوض.. وقال لي نفس الجملة: «إنت عبقري».. وزادت المفاجأة لما زميلة أخرى ضحكت بصوت عالي وقالت لهم: ده نفس اللي حصل معايا الأسبوع اللي فات بالظبط.. وزميل تالت.. وزميلة رابعة.. بصوا كلهم لبعض.. وفهموا الرسالة اللي مورينو كان عاوز يبلغها لهم:

(كل حد فيكم عنده القدرة إنه يكون عبقري.. أي حد منكم جواه الاستعداد إنه يكون مبدع).

طبعًا الكلام ده لا يسري على مارشا وزمايلها فقط.. الكلام دي يسري عليك وعليا.. وعلى كل الناس.

سيجموند فرويد بيفسر الإبداع والعبقرية على إنهم طريقة لحل صراعات نفسية داخلية، بدلاً من مواجهتها.. بس الكلام ده مختزل وضيق الأفق جدًا.. لأنه بيدي أبعاد مرضية للعملية الإبداعية.. وده مش بيكون صحيح في كل الأحوال.

على الجانب الآخر، علماء مدرسة الجيشتالت في العلاج النفسي بيشوفوا إن الإنسان بطبعه مبدع.. وإن العبقرية صفة طبيعية وصحية موجودة فينا من وقت ولادتنا.. وموجودة في كائنات غيرنا كمان.. بس بتبهت وتندثر بمرورنا ببعض الخبرات السيئة.

الإبداع مش لازم يكون معناه إنك تؤلف رواية، أو ترسم لوحة، أو تكتب شعر.. ولا العبقرية معناها إنك تحل معادلة.. أو تكتشف الذرة.. أو قانون الجاذبية.. دي فقط إحدى صور الإبداع.. اللي بيكون فيها الناتج الإبداعي (ناتج خارجي).. يعنى خارج الشخص المبدع.. ومنفصل عنه.

إنما فيه صورة أعقد وأهم للإبداع.. وهي إنك تبدع في نفسك.. تغيرها للأحسن.. تسلك بها مسالك جديدة.. تمشي بها في طرق مختلفة.. تزكيها وتطهرها وتسمو بها في رحاب الحياة.

ده (الإبداع الداخلي).. اللي مش منفصل عن صاحبه.. ومش بعيد عنه.

بعض المبدعين (إبداع خارجي) بيكون عندهم بالفعل مشكلات نفسية.. بيحاولوا يتغلبوا عليها عن طريق انفصالهم عن الواقع، والتحليق في سماء إبداعهم.

لكن معظم المبدعين (إبداع داخلي) بيقربوا من نفسهم، ويعيدوا اكتشافها، ويعيدوا صياغتها وصقلها، علشان تكون هي الناتج الحقيقي لإبداعهم.. والشكل الأصيل لعبقريتهم.

وفي رأيي.. هو ده الإبداع الحقيقي والأكثر أصالة.

يعني لما تقرر تلعب دورك وبس.. وماتلعبش أي دور غيره.. ده إبداع.
لما تقطع كل أواصر ولائك الخفي لحكايات الماضي.. دي عبقرية.
لما تخرج بره الكومفورت زون.. ده إبداع.
لما تقول «لأ» المناسبة في الوقت المناسب.. دي عبقرية.
لما تلملم أجزاء نفسك.. وتتصالح عليها.. ده إبداع.
ولما تبقى واحد صحيح.. دا منتهى الإبداع.. وقمة العبقرية.

فيه نوع ثالث من الإبداع بيجمع بين النوعين السابقين.. لكنه أندر وأقل وجودًا.

يعني تكتب شعر أو قصة أو رواية.. وده -في نفس الوقت- يقربك من نفسك.. ترسم لوحة.. وده -جنبًا إلى جنب- يصالحك عليها.. تكتشف فكرة أو اكتشاف جديد.. وتكتشف معاه -في التو والحين- حتة جديدة منك.. وهكذا.

بالمناسبة.. معظم أصحاب الإبداع الخارجي، أول ما بيتعالجوا من مشكلاتهم وصعوباتهم النفسية، بيبطلوا يبدعوا.. علشان الصراع الداخلي المحفز للإبداع بيكون خلاص انتهى.. والعقدة النفسية المثيرة العبقرية بتكون خلاص اتحلت.. فيتحول إبداعهم الخارجي إلى إبداع داخلي في أنفسهم وفي أرواحهم.. علشان كده فيه جدال علمي عنيف حوالين المفاضلة بين علاج بعض المبدعين من ناحية.. واحتمالات توقفهم عن إبداعهم (اللي هو من حق الإنسانية) بعد العلاج، من ناحية أخرى.

كلنا مبدعين بدرجة أو بأخرى..
كلنا عندنا استعداد للعبقرية..

يبقى فقط..
إنك تصدق ده.
تصدق.. إنك مبدع..
وإنك عبقري.

يالله صدق.
مستني إيه؟

هنا ودلوقت

عارف إيه أصعب سجن في الدنيا؟
سجن «خايف من بكره».
عارف إيه السجن اللي أصعب منه؟
سجن «زعلان على امبارح».
عارف إيه أصعب حاجة فيهم هما الاتنين؟
إن احنا اللي بنسجن نفسنا فيهم بإيدينا.

مافيش سجن بيبهدل صاحبه، ويعذبه، وماينيمهوش الليل.. زي سجن «خايف من بكره».. ومافيش زنزانة ضيقة ومظلمة وموحشة.. زي زنزانة «زعلان على امبارح».

كل يوم باسمع مئات الشكاوى.. من عشرات الأشخاص.. تتلخص معظمها في الندم على اللي فات.. أو الرعب مما هو آت.. إما واحد غرقان في امبارح ومش قادر يفلت من شباكه.. وإما واحد مشنوق من بكره ومش عارف يفك حبل المشنقة.
مع إن اللي بيعوز بيقدر.. واللي بيعوز بيعرف.

ده متشعبط في علاقة قديمة.. أو زعلان على فشل سابق.. أو ندمان على فرصة ضائعة.

وده خايف من فقد الموجود.. أو ضياع المحسوب.. أو خسارة المُكتَسب.

ولا ده عايش.. ولا ده عايش.

لا..

في الحقيقة.. هما الاتنين عايشين..

بس مافيش حد فيهم على قيد الحياة.

الاتنين بياكلوا ويشربوا ويتنفسوا..

بس ماحدش فيهم حاسس بطعم الأكل أو الشرب أو النفس.

ده عايش في حزن.. وده عايش في هم.. والاتنين عايشين في غم.

فالحزن هو الانشغال بما مضى.. والهم هو الانشغال بما هو آت..

والغم هو الانشغال بما هو حاضر.

يعني واقع الحال.. إن الانشغال بامبارح وببكره.. بيضيع علينا النهارده.

بيضيع علينا فرحة النهارده.. خوفًا من حزن (قد) يأتي بكره.

بيحرمنا من حب النهارده.. تعلقًا بحب امبارح.

بيخطف مننا جمال النهارده.. فجأة ومن دون إنذار.

مش بس كده..

ده الانشغال بدقيقة فاتت.. أو دقيقة جاية.. بيضيع علينا الدقيقة اللي احنا فيها حاليًا.

والانشغال بلحظة فاتت.. أو لحظة جاية.. بيحرمنا من هنا ودلوقت.

هنا ودلوقت.

إحنا في الحقيقة لا نملك في حياتنا غير (هنا ودلوقت).. مافيش في إيدينا غير اللحظة دي، في المكان ده.
اللي فات انتهى.. حتى لو كان ساب أثر أو كدمة أو جرح.
واللي جاي.. ما زال بإيد ربنا.. مانعرفش هنشوفه أصلاً واللا لأ.

مافيش غير (هنا ودلوقت).
كل حياتك مُركّزة في هذه الثانية.. اللي هتروح ومش هترجع تاني.
هي فعلاً راحت بعد قرايتك للسطر اللي فات.
واللي بعدها راحت أول ما وصلت للسطر ده.
شُفت؟

في بعض تدريبات الوعي اليقظ «Mindfulness»، بيحطوا قدام الناس أكل.. ويطلبوا منهم ياكلوا على مهلهم جدًّا.. ويوجهوهم إنهم يعملوا كل خطوة في عملية الأكل ببطء شديد.. يمضغ اللقمة براحته.. ياخد وقته في إنه يتذوقها.. يحس بطعمها. وبعدين يبلعها دون أي استعجال.. ويبدأ اللي بعدها.. وهكذا.

في بعض التدريبات الأخرى، بيخلوا الناس يغمضوا عنيهم.. ويتنفسوا بهدوء.. ويحسوا بالهوا وهو داخل وخارج من صدرهم.. ويحسوا بعضلات الصدر والبطن وهي بتنقبض وتنبسط.. ومايفكروش في أي حاجة غير النَّفَس اللي بيتنفسوه.

كل ده علشان يورونا قيمة اللحظة الحالية.. ويعلمونا إزاي نركز فيها.. ونمسكها.. ونقتنصها.. ونحسها.. ومانسيبهاش تضيع هباء.

باقول لك..
هو انت إمتى آخر مرة حسيت بطعم الأكل في بقك؟
أو آخر مرة غمضت عينيك وسيبت نَفَسك يدخل ويخرج في هدوء؟
من زمان قوي.. مش كده؟
واللا ماحصلش أصلاً؟
طيب.

علشان كل ده.. اتعملت قاعدة مهمة جدًا في جلسات العلاج النفسي الجمعي الحديثة.. اسمها (أنا وانت، وهنا ودلوقت).
يعني لما أحب أتكلم.. أتكلم بصيغة (أنا).. مش صيغة الواحد.. أو الإنسان.. أو البني آدم.. ماينفعش أقول: «والله الواحد تعبان النهارده»، أو «الإنسان طول عمره ضعيف». لكن ينفع أقول: «أنا تعبان النهارده»، و«أنا حاسس بضعفي».
ولما أحب أكلم حد.. أكلمه في وشه وأقول له: «إنت».. ماتكلمش عن حد غايب.. وماتكلمش مع حد عن حد موجود بالفعل بصيغة الغائب.

وفي كل ده.. إحنا عايشين هنا ودلوقت.. وحاسين هنا ودلوقت.. وماسكين في هنا ودلوقت.

أنا شايف إن القاعدة دي مش بس تنفع في العلاج.. دي ممكن تكون قاعدة حياة.

ليه أخفف عن نفسي مسؤولية كلامي ومشاعري وتصرفاتي.. وأقول (الواحد عمل).. بدل (أنا عملت).
ليه أهرب من مواجهة حد موجود أو غايب.. في حين إني أقدر أكلمه مباشرة.
ليه أهرب من هنا ودلوقت.. في امبارح وبكره.

يعني مانفتكرش اللي فات؟
لا طبعًا نفتكره.. بس نتعلم منه.. من غير ما نسجن نفسنا فيه.
يعني مانعملش حساب اللي جاي؟
مين قال كده؟ نعمل حسابه طبعًا.. ونخطط له.. بس برضه.. من غير ما نسجن نفسنا فيه.

عاوزك دلوقت بقى تغمض عينيك..
وتاخد نَفَسك على مهلك..
حس بالهوا وهو داخل وخارج صدرك..
حس بجسمك..
بعضلاتك..
بأطراف إيديك..
حاسس؟

جرب تاني..
وبعدها..
هتعرف يعني إيه (هنا).. ويعني إيه (دلوقت)..
وهتكون جاهز تمامًا..
لدخول الفصل المقبل من أوسع أبوابه:
باب الوعي.
باب.. وعيك.

وفيك انطوى العالم الأكبر

عاوزك تشغل موسيقى هادية وانت بتقرا الفصل ده..
لأنه هيخترق روحك ويوصل لأعمق نقطة فيها..
كما لم يحدث معك أبدًا من قبل.

أقترح عليك تسمع مقطوعة None of them are you من فيلم The Adjustment Bureau.. شغلها في الخلفية بصوت منخفض.. واظبطها تعيد نفسها تلقائيًّا لغاية ما تخلص الفصل.

-١-

إنت دلوقت شايف كلامي وبتقراه ومركز فيه.. وبتسمع صوت موسيقى هادية في الخلفية.. وبتقلب بإيديك الصفحات واحدة ورا التانية.

إنت صاحي.. وواعي.. وحاسس.
شايف.. وسامع.. وفاهم.

إنت دلوقت في مستوى يَقِظ من وعيك.. المستوى ده اسمه (الوعي الظاهر) Conscious Mind.

في مستوى (الوعي الظاهر)، إحنا بنشوف، ونسمع، ونحس.. بنبقى مركزين وفاهمين وعارفين.. بتكون فيه أفكار معينة في دماغك، ومشاعر معينة في قلبك، وسلوك محدد في تصرفاتك.

ببساطة شديدة.. بتبقى مش نايم.. علشان النوم ده مستوى تالي من الوعي.

تصور بقى إن فيه سبع مستويات من وعيك.. وسبع حالات لوجودك.. وان (الوعي الظاهر) هو ـفقطـ أولها وأكثرها سطحية.. وان اللي بعده أعمق.. واللي بعده أعمق.. وهكذا.

إحنا دلوقت هنقوم برحلة داخل وعيك..

هنخترق طبقاته.. ونتجاوز مستوياته..

لغاية ما نوصل لأبعد نقطة ممكنة.

ومش هتصدق هنلاقي إيه هناك.

جاهز؟
ياللا بينا.

-٢-

المستوى اللي فات، كان المستوى الأول من الوعي.. اللي اسمه (الوعي الظاهر).. أو (العقل الظاهر).

المستوى التاني من وعيك اسمه (العقل الباطن الشخصي) Individual Unconscious، وده بقى حكاية لوحده.. قضى فيها (سيجموند فرويد) عمره كله علشان يكتشف أسرارها.

المستوى ده عامل زي الكهف المظلم، اللي شايل جواه ذكريات قديمة من أيام طفولتك.. ومواقف مؤلمة عدت عليك في حياتك.. موجود فيه غرائزك ودوافعك الخفية.. الجنس والعنف والعدوان.. البخل والشح والأنانية.. الرغبات الغريبة والأماني الخيالية.. وكل الحاجات اللي ماينفعش تبقى موجودة وحاضرة في وعيك الظاهر.. وإلا هتتجنن أو تنتحر.

يعني ماينفعش مثلاً يكون حاضر في وعيك بمعدل أربعة وعشرين ساعة في اليوم، تفاصيل المرة اللي أبوك هزأك فيها قدام أصحابك.. وكمية غضبك منه وقتها.. ماينفعش كمان تلح عليك أمنيتك الدفينة في الطيران كل شوية (الأمنية دي موجودة في العقل الباطن بتاع كل البشر)، لأن ده لو حصل، هتطلع فوق سور بلكونة بيتكم.. وتقفز عاليًا في الهواء الطلق.. وأكيد برضه ماينفعش تحضر في وعيك كل دقيقة رغباتك الجنسية العارمة، وإلا هتتحول لحيوان هائج هائم على وجهه.. مهم كل ده يكون مدفون في بير عميق تحت سطح وعيك، ويكون متغطي بقشرة نفسية سميكة اسمها (الميكانيزمات الدفاعية)، كل هدفها منع وصول حمم عقلك الباطن الملتهبة إلى طبقات وعيك الأعلى، علشان ده مُقلق.. ومُؤلم.. وخطير.

لكن ده مايمنعش إن بعض محتويات عقلك الباطن، بتلاقي طريقها لفوق من خلال شوية شقوق صغيرة في هذه القشرة النفسية.. زي الأحلام مثلاً.. اللي سماها فرويد (الطريق الملكي للعقل الباطن).. كل حاجة أو حد أو حدث في الحلم، بيرمز لحاجة أو حد أو حدث مخزون في عقلك الباطن.. الكرسي ليه معنى.. القميص ليه معنى.. الضلمة ليها معنى.. الحصان ليه معنى.. وهكذا.

ممكن كمان بعض محتويات عقلك الباطن تظهر من خلال زلات لسانك وانت بتتكلم.. يعني لما تغلط وتقول «أنا فرحان فيك» بدل «أنا فرحان بيك»، يبقى عقلك الباطن فيه شماتة فعلاً ناحية الشخص ده.. ولما تقولي «أنا عاجزة» بدل «أنا عايزة»، يبقى جواكي خوف شديد وحقيقي من العجز وقلة الحيلة.. لما تنده اسم مكان اسم.. لما تكتب كلمة مكان كلمة.. كل ده ليه معنى ومدلول خفي.

شفت حد وهو خارج من أوضة العمليات بعد عملية (اللوز)؟ هو بيكون واخد بنج (مخدر) قبل العملية.. بس المخدر ده خفيف لدرجة إنه مش بينيمه بشكل عميق قوي.. كأنه بيوارب باب العقل الباطن شوية.. واسمع بقى يا سيدي منه (أو منها) قبل ما يفوق حكايات وروايات.. وأسامي ناس غريبة.. وشتايم أحيانًا.. ورغبات ساعات، مع إنه مؤدب جدًا ومش بتطلع منه العيبة.. بس عقلنا الباطن للأسف مش مؤدب.. ومليان بلاوي.. بس ربنا بيستر.

طبعًا اللي بيشرب ويسْكر، باب عقله الباطن بيتفتح، واللي بيبدع باب عقله الباطن برضه بيتفتح، واللي بيتجنن بيطلع كل محتويات عقله الباطن، من صور وأشكال وأصوات ومخاوف، ويحطها قدامك على الترابيزة.

صندوق أسود مغلق.. ماحدش يعرف يفتحه.. ولا حد يقدر يعرف اللي فيه.. غير بطرق صعبة جدًا.. زي التنويم المغناطيسي.. أو التداعي الحر.. أو بتحليل نفسي طويل ومجهد لظواهر وصدف نفسية، زي اللي ذكرناها فوق.

خلينا نفتح الصندوق بالراحة..

وتعالى ننزل للمستوى اللي جاي.

المستوى الثالث.. والطبقة الأعمق من طبقات وعيك اسمها Peri-natal Unconscious، أو (لا وعي الحمل والولادة).. وده المستوى اللي متخزن فيه كل ذكريات حضرتك من بداية حياتك الجنينية (في الرحم)، لغاية ولادتك ونزولك أرض الدنيا بسلام.

وهو أنا كان عندي وعي أو ذاكرة وأنا في بطن أمي؟

أه.. تصور.

التجارب اللي أجراها الطبيب النفسي والعالم التشيكي الشهير (ستانيسلاف جروف) أثبتت، إن عقلنا بيسجل ويخزن خبراتنا في الرحم ويحتفظ بيها طول العمر.. وإننا نقدر ببعض التقنيات العلمية نتذكر الخبرات دي ونحسها، كأننا عايشينها بالظبط.

جروف -في تجاربه بالسبعينات- كان بيحقن الناس بمادة كيميائية اسمها (إل إس دي - LSD)، تخليهم يدخلوا في حالة من الوعي بين النوم والصحيان.. واكتشف انهم وهما في الحالة دي بيقدروا يسترجعوا ذكريات حياتهم الجنينية بشكل مذهل.. بعضهم كان بيوصف تفاصيل دقيقة وغريبة، زي المرة اللي حس فيها باختناق شديد (بسبب بعض تقلصات الرحم)، أو المرة اللي حس بخبطة جامدة على بطن الأم (اللي ممكن تكون اتشنكلت ووقعت مثلاً)، أو المرة اللي حصل له فيه دوار وعدم اتزان، بسبب وصول مادة غريبة لدمه عبر المشيمة (لما الأم كانت بتتعصب مثلاً).. وكتير منهم وصفوا لحظات ولادتهم، وخوفهم وألمهم أثنائها بالتفصيل.

بعض الناس كانوا بيرسموا اللي شافوه في أثناء التجربة.. بعضهم رسم نفسه ملفوف بحبل حوالين رقبته (الحبل السري).. بعضهم رسم نفسه في مكان مظلم وبابه بيتفتح ويدخل نور (انقباضات وانبساطات عنق الرحم).. بعضهم رسم نفسه زي سمكة في بحر مياه كبير (السائل الأمنيوسي حول الجنين).

بعض الناس كمان كانوا بياخدوا وضع الجنين تلقائيًا في التجربة (وهم بين النوم والصحيان)، كأنهم بيعيشوا بعض مشاهد حياتهم الجنينية فعلاً.. وعدد منهم كان بتظهر على جسمه علامات زرقا، زي اللي أحيانًا حد بيلاقيها على جسمه بعد ما يصحى من حلم مزعج.

أنا كنت على تواصل مع (جروف) من فترة.. وبعت لي الرسومات اللي رسمها بعض من خضعوا لطريقته.. الرسومات تتخطى قدرة أي حد على الوصف أو التخيل فعلاً.

مادة الـ «LSD» أصبحت محرمة دوليًا لخطورتها على الجهاز العصبي.. واستبدلها جروف وتلاميذه باستخدام موسيقى ليها إيقاع معين، مع بعض الحركات الجسدية المنتظمة، اللي بتساعد على الاسترخاء النفسي، والدخول في هذه الحالة من الوعي.

إنت مش محتاج تعمل أي حاجة علشان تستكشف الطبقة دي من وعيك.. لأنها ممكن تعبر عن نفسها ومحتوياتها بشكل تلقائي يومي من غير ما تاخد بالك.. النوم في وضع الجنين هو تعبير واضح عن نشاط هذا المستوى من الوعي.. الحلم المتكرر بالمياه أو الشاطئ أو السباحة أو الغرق، برضه تعبير عن ذكريات (أو مخاوف) مُسجّلة في عقلك وجسدك من هذه المرحلة.. حلم إنك في غرفة مظلمة أو مغلقة لوحدك هو مثال آخر.. وكذلك حلم الخروج من مكان ضيق إلى مكان واسع، أو القفز من مكان عالى إلى مكان منخفض.

إحنا أحلامنا بتعبر عن مستويات وعينا.. وكل حلم بنحلمه نقدر نشوف هو طالع من أي مستوى.. وده يقول لنا حاجة عن معناه.. مش بس كده.. ده ممكن حلم واحد يكون طالع من أكتر من مستوى.. ممكن منهم كلهم.. ويكون ليه أكتر من تفسير وأكتر من معنى على حسب إنت بتشوفه من أي زاوية.

إحنا وعينا كبير جدًا.. وواسع جدًا.. ومتجاوز جدًا.

وابتداء من طبقة الوعي الآتية.. وعيك هيبدأ يتجاوزك انت شخصيًا.

خليك معايا..

وتعالى نشوف.

-٤-

إنت ومراتك اتفرجتو بالليل قبل ما تناموا على حلقة من مسلسل «...»، اللي فيه ناس مفقودين على جزيرة في عرض البحر.. وبعد ما ...، إنت حلمت انك على جزيرة.. ولقيت مراتك الصبح بتحكي لك انها كمان حلمت انها كانت على جزيرة.. مع اختلاف تفاصيل الحلمين.

عيلة مكونة من أب وأم وابن وابنة.. مرّوا بأزمة مادية طاحنة.. وبعد ما عدوا منها بسلام.. بقي كل واحد فيهم يحسب ألف حسبة قبل ما يصرف أي مبلغ معاه.. خوفاً من تكرار ما حدث.

فريق كرة قدم.. اتدربوا مع بعض.. عاشوا مع بعض شهور وسنين.. أكلوا وشربوا وناموا.. لدرجة إنهم بقوا بيفكروا زي بعض.. وبيفهموا بعض من غير كلام.. وبيقروا خطط خصومهم بنفس الطريقة.. كأن جزء من عقلهم الباطن بقى شبه بعض.

في الجزء دا من الوعي.. بتكون محتويات عقلك مشتركة مع عقل حد تاني غيرك.. لأنكم بتكونوا اتعرضتو لنفس الخبرات.. وخزنتوا نفس الذكريات.. وده بينعكس على تصرفاتكم وسلوككم.. وبيظهر في أقوالكم وردود أفعالكم.. وأحياناً أحلامكم.. كأنكم شخص واحد.

عقلك الباطن في المستوى دا بيكون مفتوح على العقل الباطن بتاع حد تاني.. مراتك.. صاحبك.. شلتك.. زمايلك في الشغل.. كأن عقولكم متوصلة ببعض، بمعابر وكباري وقنوات اتصال.

المستوى ده اسمه (اللا وعي المشترك) Co-Unconscious، وهو أعمق وأوسع من اللا وعي الشخصي.. وأول واحد اتكلم عنه ووصفه كان العالم النفسي الروماني جاكوب مورينو (اللي ابتكر طريقة السيكودراما العلاجية)، اللي لاحظ إن ما يحدث في جلسات السيكودراما من مشاهد ومشاعر وتفاعلات عميقة، بيتم تخزينه بشكل كامل ومتشابه في عقول كل الموجودين.. كأن ليهم عقل واحد.

استنى ماتستعجلش.. وماتستنتجش استنتاجات سريعة..

خلي ده بعد شوية..

علشان اللي جاي أوضح..

وأغرب.

-٥-

خلينا نوسع الدايرة شوية..

المستوى اللي فات كان بداية خروج وعيك من حيز عقلك وجسدك وتواصله مع وعي آخر معاك.. بس في حدود اتنين.. تلاتة.. مجموعة صغيرة.

المستوى دا بقى، واللي هو أعمق من اللي فات كله.. اسمه اللا وعي المجتمعي «Social Unconscious»، وفيه كل حاجة مشتركة ومتشابهة -نفسيًّا- بينك وبين كل الناس اللي من ثقافتك ومجتمعك.

الجزء ده من وعيك فيه ذاكرة بلدك وتاريخها.. اللي هي محفورة جواك وجوه أهلك وعيلتك وجيرانك وأصحابك وأحبابك.. فيه الحروب والانتصارات والهزائم.. وأثرها عليك وعليهم.. فيه كل الأساطير والحكايات القديمة.. كل الخيالات والتوقعات.. فيه مخاوف مجتمعك، ودفاعاته، فيه عقده، وأمراضه.. فيه تفاصيل تركيبته النفسية.. اللي أصبحت جزء لا يتجزأ من تركيبتك النفسية.

يعني مثلاً.. المصريين مشهورين بأنهم معتزين بنفسهم جدًّا في كل الأماكن والمواقف.. أو كما يقال عنهم (فراعنة).. أهو ده جزء من التركيبة النفسية لينا كمجتمع، والمتخزنة في طبقة (اللا وعي المجتمعي) الخاصة بكل واحد فينا.. واللي بتظهر فعلاً في تصرفات معظمنا في بعض المواقف.

كلنا -تقريبًا- بنخاف من الحسد.. كلنا -تقريبًا- عاطفيين ومشاعرنا تسبق كلامنا.. سهل جدًّا نقدس حد معين ونشوفه بني آدم ماحصلش، وبعد شوية ننزل بيه تحت الأرض.. كلنا -تقريبًا- نميل إلى الشجن، بنعيط لما نفرح.. ونتخض لما نضحك، فنقول اللهم اجعله خير.

كل ما هو مشترك في وعيك ووعي معظم الناس اللي من ثقافتك ومجتمعك، موجود ومتخزن في هذا الجزء وهذه الطبقة من الوعي، كأن فيه عقل كبير جدًّا حوالينا، وكلنا متوصلين بيه بشكل ما.

أول واحد وصف المستوى دا من الوعي هو العالم الإنجليزي ذو الأصل الألماني «S.H.Foulkes» في الستينات، ومؤخرًا بدأت تظهر سلسلة كتب جبارة عن اللا وعي المجتمعي لكل شعوب الأرض.

الطرق بقى اللي بنعرف بيها محتويات (اللا وعي المجتمعي) لشعب معين مذهلة فعلاً.

أولها وأبسطها الأمثال الشعبية.. يعني هات مجموعة الأمثال الشعبية المنتشرة في مجتمع معين، في حقبة معينة من الزمن.. تقدر تعرف العقل الباطن بتاع المجتمع ده فيه إيه وبيفكر ازاي.. لما تكون الأمثال المنتشرة من عينة (اللي ليه ضهر مايتضربش على بطنه)، و(اللي مالهوش كبير يشتري له كبير).. غير لما تكون من عينة (من جد وجد)، و(من زرع حصد).. لما تكون من قبيل (اللي اختشوا ماتوا)، و(خدوهم بالصوت ليغلبوكم).. غير لما تكون من قبيل (نواية تسند الزير)، و(بصلة المحب خروف).. كل مجموعة أمثال منتشرة في فترة ما من عمر مجتمع ما، بتقول لك حاجة عن اللا وعي بتاع المجتمع ده.

الطريقة التانية هي إنك تشوف إيه الأغاني والأفلام والأعمال الفنية والدرامية الموجودة على الساحة، واللي عليها إقبال جماهيري كبير، وتشوف إيه المشترك بينها.. فتقدر تعرف بكل بساطة المجتمع ده في اللحظة دي من التاريخ، عقله الباطن فيه إيه.. فيه هدوء واللا غضب.. فيه سعار جنسي واللا نضج وتروى وحكمة.. فيه عنف واللا إبداع.. فيه قبول للآخر واللا رفض للآخر.. فيه تحمل للاختلاف واللا إنكار ورفض للاختلاف.. وهكذا.

الطريقة التالتة.. وهي أعجبهم.. هي إنك تسمع مجموعة من أحلام الناس في هذا المجتمع.. وتحاول تشوف إيه الحاجات المشتركة فيها.. وده يقول لك بمنتهى الصدق والعمق إيه الموجود في العقل الجمعي لهذا المجتمع.. اللي فيه حتة منه داخل عقل كل فرد فيه.. يعني لما تسمع عشر أحلام من ناس مختلفين، وتلاقي فيهم كلهم أو معظمهم عنف ودم وقتل، تعرف إن فيه كمية لا بأس بيها من الخوف في هذا المجتمع في الوقت ده.. نتيجة حروب أو إرهاب أو ما شابه.. لما تلاقي أحلام كتير من الناس مشترك فيها وجود أطفال صغيرين أو حمل أو ولادة، تعرف إن المجتمع ده في الوقت ده مليان أمل وحب للحياة.

وحديثًا طبعًا تحول الفيس بوك إلى بيئة خصبة جدًا لدراسة العقل الباطن لأي مجتمع، بمنتهى البساطة.

سنة ٢٠١٤ عملنا دراسة في قسم الطب النفسي بجامعة المنيا أنا وزميلي العزيز د. محمد أيمن عبد الحميد. جمعنا فيها أكتر من ألف جملة من اللي مكتوبين على ضهر عربات التوكتوك والميكروباص.. وعملنا تحليل كيفي Qualitative Analysis لنصوص الجمل دي، علشان نشوف إيه المشترك فيها.. وهتقول لنا إيه عن (لا وعينا المجتمعي) لقينا فيه أربع محاور أساسية بيتكرروا في الجمل دي:

المحور الأول هو الشعور الشديد (بالعظمة).. يعني كلام زي (أنا بابا يالا).. (الساحر حضر).. (شاب حريف ودمه خفيف).. (الصقر) (المعلم).. (الزعيم)..

المحور الثاني هو بعض الميل للعنف والتهديد.. بجمل زي (دراكولا) (العقرب).. (السفاح).. (هافرمك).. (هُس ياد انت).. (ماتتحدانيش) (عاوز تعيش ماتعدينيش)..

المحور الثالث هو سهولة تقسيم الناس لطيب وشرير.. بأمثلة زي (من كُتر الناس الشمال قلوا ولاد الحلال).. (مش كتر مال، ده عند ل الأندال).. (إحنا كبار.. بطلنا نلعب مع العيال)..

والمحور الرابع والأخير هو الخوف من الآخر.. مرة بدعوى الحسد مرة بدعوى الخيانة، وهكذا.. بجمل زي (مافيش صحاب).. (لا أمان للبشر).. (من عيون الناس يا رب سلم).. طبعًا أنا مش محتاج أقول ده معناه إيه بالنسبة لعقلنا الباطن المجتمعي.

فيه بحث عمله (آدم كلوسين وآخرون) واتنشر في مجلة (ساينس) سنة ٢٠١٧، أثبت إن محتويات اللا وعي المجتمعي بتتنقل من جيل إلى جيل عبر الجينات (وحتى ١٤ جيل)..

علشان كده أولادك وأولادي مولودين وفيهم نفس التركيبة النفسية المجتمعية بتاعتي وبتاعتك.. حتى لو اتولدوا برة وطنهم..

ومافيش مانع طبعًا إن التركيبة دي ممكن تتغير مع التعرض لخبرات مجتمعية جديدة.

خد نَفَسك بقى شوية..

لأننا هنوسع الدايرة قوي..

وهننزل لتحت أكتر..

وهنكتشف مع بعض..

طبقة رائعة جديدة..

من طبقات وعيك.

المعجز حقًا.

-٦-

الموسيقى لسه شغالة؟
طيب.. كويس.

غمض عينيك..
قول لي إيه الصورة اللي هتخطر في بالك أول ما تسمع كلمة «الرجل الحكيم الكبير».. تاني: الرجل.. الحكيم.. الكبير.. غمض عينيك ثواني وقول لي شايف إيه.

أيوه.. بالظبط.
راجل كبير في السن.. شعره أبيض.. ودقنه بيضا.. ولابس جلابية ناصعة البياض.. شبه شخصية (جاندالف) في فيلم (مملكة الخواتم) كده.
دي الصورة الغالبة طبعًا.. علشان هيكون فيه استثناءات بسيطة.

طيب.. إيه الصورة اللي هتخطر في بالك أول ما تسمع كلمة (شيطان)..

أيوه.
كائن قبيح، مختلط فيه اللون الأسود باللون الأحمر.

طيب كلمة (فارس).. أو كلمة (بطل).. أو كلمة (جوكر).
نفس الصور.. عند كل الناس.. أو على الأقل معظمهم.
طيب أنا عرفت منين؟

علشان نفس الصور دي متخزنة عندي.. زي ما هي متخزنة عندك.. زي ما هي متخزنة عند واحد سعودي.. أو واحد أمريكي.. أو أسترالي.. أو ياباني.. أو أي حد في أي حتة.

إحنا هنا بنتكلم عن طبقة من وعيك مشتركة ومتصلة بكل وعي البشرية.. منذ بدء الخليقة.. لغاية النهارده.. كل الأجيال وكل الأشخاص.. كل الناس بالمعنى الحرفي.. عبر كل القرون.

المستوى ده من الوعي اكتشفه العالم السويسري العبقري كارل جوستاف يونج.. وسماه (اللا وعي الجمعي) Collective Unconscious.. وقال إن معظم محتوياته عبارة عن صور ونماذج وأُطر أولية بيتناقلها البشر عبر الزمن والحضارات من جيل إلىَ آخر.. من خلال الأساطير والحكايات.. من خلال الخبرات المنقولة والموروثة.. وبرضه من خلال الجينات، زي ما أثبتت الدراسات الحديثة.

يعني كل البشر في كل مكان في العالم عندهم خوف من التعابين.. خوف عام موروث.. موجود في الأطفال بفطرتهم.. زي ما هو موجود في الكبار بخبرتهم.. لدرجة إن يونج سجل بعض الأحلام بالتعابين عند ناس عايشة في أماكن نائية، عمرهم ما شافوا تعابين أصلاً.

معظم البشر في كل أنحاء المعمورة بيخافوا من الضلمة.. من العقارب.. بصرف النظر عن جنسيتهم ولونهم ودينهم وثقافتهم.. شيء غريب فعلاً.. مش كده؟

هو مش هيكون غريب قوي.. لو تخيلت إن فيه أرشيف كبير.. متخزن فيه كل خبرات البشرية.. كل رموزها.. كل أساطيرها.. كل أحلامها ومخاوفها.. وكل واحد فينا جواه باب صغير مفتوح على الأرشيف ده في إحدى طبقات وعيه.. بمعنى إنك موصول بكل تاريخ البشرية ومحتوياته بشكل ما.. وأنا موصول بيه زيك.. وكل البشر موصولين بيه زينا.

مش بس كده..

ده الخبرات اليومية والحياتية المهمة اللي بنعدي بيها أنا وانت وغيرنا.. بتتخزن هي كمان في الأرشيف ده.. وتورث -بشكل ما- لكل الأجيال المقبلة.. حتى آخر الزمان.

شيء لا يصدقه عقل.. بس حقيقي.

(يونج) كان ليه نظرية معينة في الأحلام بناء على الكلام ده.. كان بيقول إن بعض الأحلام بتكون عبارة عن نصائح وحكم وعلامات على الطريق، موجهة ليك من آبائك وجدودك وجدود جدودك علشان تساعدك في موقف معين انت بتمر بيه دلوقت.. أو في اتخاذ قرار معين في حاجة انت محتاجها حاليًا.

مرة واحدة من عميلاتي (ف) حكت لي حلم: إنها رايحة شغلها زي كل يوم الصبح.. بس لقيت قدامها طريقين، على غير العادة.. طريق أسفلتي ممهد وسهل (ده الطريق اللي بتمشي فيه كل يوم).. وطريق تاني عبارة عن ألواح خشبية مرصوصة قدام بعض ومعلقة بحبال في الهوا كوبري خشبي بدائي جدًّا، من النوع المعلق، زي اللي بنشوفه في الأفلام (ف) في الحلم كانت خايفة ومترددة.. واختارت أخيرًا إنها تمشي على الكوبري الخشب، رغم خطورته.. وقدرت توصل لشغلها بسلام.

(ف) في الحقيقة كان عندها امتحان قريب.. ليه علاقة بشغلها وكانت بتفكر تستسهل وماتدخلش الامتحان.. حتى لو اقتضى الأمر إنها تسيب الشغل خالص.. الاختيار الأسهل فعلاً كان هو تأجيل الامتحان.. لأنها هتريح دماغها وماتضغطش نفسها.. لكن الاختيار الأصعب كان المخاطرة بالدخول.. والمثابرة وعدم الاستسلام والمواجهة وعدم الهروب.

الحلم كان بيقدم ليها النصيحة.. المستخلصة من خبرة آبائها وأجدادها عبر العصور.. والمنقولة ليها -منهم- عبر الحلم.. ورموزه الواضحة

بعد ما وصلت الرسالة.. وقدرنا نفك شفرتها.. قررت (ف) دخول الامتحان.. وكان ده الاختيار الأفيد على كل المستويات.

بالمناسبة.. يونج كان بيربط كتير بين الرموز في الأحلام.. وبين معانيها في الحضارات والأساطير القديمة.. يعني السمكة في الحلم رمز للخصوبة.. المياه رمز المشاعر المدفونة.. الموت رمز لإعادة الولادة.. وعمل في الحكاية دي كتاب مهم جدًّا اسمه Man and His Symbols.

كل ده بقى كوم.. والمفاجأة دي كوم تاني.

المفاجأة هي إنه في نفس الوقت اللي العميلة (ف) حلمت الحلم ده حصلهولي.. أنا شخصيًّا كنت على أبواب ترقية في شغلي.. وده كان محتاج مجهود شاق وتحضير صعب جدًّا.. وأيضًا دخول امتحان أمام لجنة من أساتذة الطب النفسي في مصر.. وكان قدامي طريق من اتنين.. إما إني أستسهل وأأجل الترقية ومادخلش الامتحان.. وإما إني أتعب نفسي [illegible].. وأبذل هذا المجهود الشاق.. وأقوم بذلك التحضير الصعب.. وأخوض التجربة.. اللي كانت تشبه عبور كوبري خشبي معلق في الهواء.

أنا شفت وقتها حلم (ف) على إنه رسالة موجهة ليها.. وليا أنا كمان.. وإن فيه نصيحة جاية من مكان ما.. وتوجيه صادر من أحد ما.. عاوز يشاور على نفس الاختيار ليها وليا.. في نفس الوقت.. الاختيار الأصعب.. اللي فيه مخاطرة.. وده اللي حصل.. واجتزت الامتحان.. وأخدت الترقية فعلاً.

حلم (ف) بيورينا حاجة خطيرة جدًّا..

وهي إننا مش بس متصلين بآباءنا وأجدادنا وكل الأجيال والخبرات البشرية السابقة..

لا.. إحنا كمان متصلين ببعض.

ووعينا ـ على أحد مستوياته ـ مفتوح بينا وبين بعض.

امسك بقى أعصابك كويس..

علشان ده اللي هنشوفه في الطبقة المقبلة من وعيك..

الطبقة الأعمق.. والأغرب.. والأكثر إعجازًا.

واللي هي كمان..

الطبقة الأخيرة.

-٧-

سنة ١٩٦٩، وفي أثناء رحلة عودته من القمر ـ كأول إنسان يطأ بقدميه ـ تفوه رائد الفضاء الأمريكي (نيل أرمسترونج) بجملة غريبة جداً: «حظ موفق يا سيد جرونسكي». حاول كتير من الصحفيين والمراسلين بعد هبوطه على الأرض إنهم يسألوه عن المقصود بالجملة دي، لكنه ماقدمش أي إجابة واضحة على الإطلاق.. لدرجة إن البعض تصور إن دي شفرة سرية هدفها توصيل رسالة معينة للروس

بعدها بعدة سنوات (١٩٩٧)، وفي حفلة أقامها سترونج في منزله بفلوريدا.. حد فتح معاه الموضوع ده تاني.. وسأله مين هو السيد جرونسكي وإيه حكايته.. وكانت الإجابة مفاجأة من العيار الثقيل.

(نيل) حكى إنه في مرة لما كان طفل صغير، كان بيلعب مع أصحابه كورة في الحديقة الخلفية بتاعة بيتهم، وإن الكورة وصلت بالخطأ لحد نافذة جارهم السيد (جرونسكي).. (نيل) راح علشان يرجّع الكورة، وسمع بالصدفة زوجة الرجل بتتخانق معاه وبتقول له بعصبية شديدة: «مستحيل.. إيه اللي انت بتطلبه ده؟ لو الولد الصغير ابن جيرانا ده مشى برجليه على القمر، هابقى اعمل لك اللي انت عاوزه».. (كتاب The Cosmic Game ـ صفحة ٩٤ و٩٥، ستانيسلاف جروف ـ ١٩٩٨)

الدكتور مصطفى محمود ـ الله يرحمه ـ حكى في إحدى حلقات برنامجه الشهير (العلم والإيمان)، عن نقطة البداية في رحلته الطويلة للبحث عن الحقيقة.. حكى إنه كان نايم في ليلة واتصل بيه أحد أصدقاؤه (الناقد الفني جلال العشري)، ولما عرف إنه كان نايم اعتذر له وسابه يكمل نوم.. نام الدكتور مصطفى محمود تاني وحلم بالأستاذ (جلال العشري) ماشي في شارع سليمان باشا مع زميل آخر (الكاتب شوقي عبد الحكيم) وبيتكلموا في موضوع جاد فيه سيرة كتب وألفاظ بالإنجليزية..

بعد ما صحي الدكتور مصطفى من النوم اتصل بصديقه، وقال الدكتور إني لسه كنت باحلم بيك إنت وفلان، ماشيين في شارع كذا واتكلموا في موضوع كذا.. الراجل على الطرف التاني من الخط أسقط في يده، ووقعت منه سماعة التليفون.. وصرخ في دهشة وفزع: ده مش حلم.. ده اللي حصل فعلاً.. بنفس المكان والكلام والألفاظ. من وقتها دخل الدكتور مصطفى محمود -الله يرحمه- في دوامة من إعادة النظر في كل شيء.

المثالين دول.. وأمثلة أكتر جاية.. بتقول إنه في إحدى طبقات وعينا.. كلنا متصلين ببعض.

وإيه يعني؟

ما احنا في مستوى الوعي اللي فات (اللا وعي الجمعي) كنا متصلين ببعض!

لأ..

هنا فيه حاجتين زيادة.

الحاجة الأولى هي إننا مش بس متصلين ببعض (البني آدمين اللي هما).. لأ.. إحنا كمان متصلين بباقي المخلوقات.. متصلين بالحيوانات.. والنباتات.. والجمادات.. والسما.. والأرض.. والملايكة.. والشياطين.. وكل حاجة.. إحنا هنا متصلين بالكون حرفيًا.

والحاجة التانية هي إن وعينا في المستوى دا مش بيعترف بحدود الزمان ولا المكان ولا الجسد.. يعني يقدر يشوف الماضي.. ويقدر يشوف المستقبل.. يقدر يتواصل مع حد في أمريكا.. ويقدر يحس بحد ميت.. حد في عالم البرزخ.

اهدى بس كده وماتتخضش..

علشان الذهول كله جاي.

كام مـرة كنـت بتتكلـم انـت وواحد صاحبـك عن حـد ثالث وبصيتوا لقيتوه جاي قدامكم؟
كام مـرة حلمتي حلم، وصحيتي الصبح لقيتيه بيتحقق.. أو بعدها بيومين.. أو شهرين.. أو حتى سنين؟
كام مرة حسـيتي إنك عشتي الموقف اللي انتي فيه ده قبل كده؟ كأنه بيتكرر هو هو بالظبط؟

بلاش كده.

كام مرة حسيت بحاجة قبل ما تحصل، وحصلت كما هي؟
كام مـرة حصل توارد خواطـر بينك وبين حد تـاني.. كأن عقلكم مفتوح على بعض؟
كام مرة شفت في الحلم حد متوفّ، بيوصل لك رسالة معينة؟

إحنا وعينا في المستوى دا بيكون في أكمل حالاته.. وأجمل حالاته، بيقدر يتخطى كل الحدود.. ويتجاوز كل الحواجز.. بيتجاوز الوقت ويتجاوز الجدران.. ويتجاوزك انت شـخصيًّا.. علشـان كده المستوى دا اسـمه Transpersonal Level of Consciousness، الوعـي عبر الشخصي.. الوعي المتجاوز للأشخاص.

أنا هنا مش هاسـميه مسـتوى من الوعـي.. أنا هاسـميه حالة من الوعـي.. بيطلق عليهـا (جروف) اسـم (حالة الوعـي الكاملة).. أو Holotropic State of Consciousness.

الحالة دي من الوعي بتكون نشـطة أحيانًا عندك.. وعندي.. وعند أي حـد.. لما نحس بحاجة وتحصـل.. أو نفكر في حد ونلاقيه قدامنا، أو أي مثل من اللي ذكرتهم فوق.. وده بيحصل بشكل تلقائي وطبيعي

بيكونون نشطة بقدر أكبر جدًّا عند فئة معينة من البشر.. ربنا أعطاهم بهذا القدر من التواصل والوصل والاتصال.. هم الأنبياء والمرسلين.. اللي وعيهم تمدد واتسع.. ليكون على جاهزية واستعداد لاستقبال الوحي والرسالة.

يعني مثلا سليمان عليه السلام كان على تواصل مع النمل والطير وبيفهم لغتهم.

ويعني مثلا محمد صلى الله عليه وسلم سمع أنين جذع النخلة وتجاوب معاه.

ويعني مثلا عيسى عليه السلام كان بيخبر الناس بما يأكلون وما يحتفظون في بيوتهم.

وغيرهم وباقي الأنبياء والرسل كانوا يرون الملائكة ويكلمونها.

الوعي هنا مخترق ونافذ إلى أقصى درجة.

بس في الوقت نفسه- ربنا بيعرّفنا ويعلّمنا إنه مش لازم علشان نكون في الحالة دي، إننا نكون أنبياء.

فيه حكاية شهيرة عن سيدنا علي بن أبي طالب مذكورة في كتاب (الرياض النضرة في مناقب العشرة) كما يلي:

«رأى الإمام علي بن أبي طالب في المنام أنه في أثناء ذهابه إلى المسجد، لصلاة الصبح مع النبي صلى الله عليه وسلم، وجد امرأة على باب المسجد معها طبق به تمرات، وقالت له: أعط هذا للنبي صلى الله عليه وسلم، فأعطاه للنبي صلى الله عليه وسلم، أعطاه الرسول صلى الله عليه وسلم تمرة، فلما ذاق حلاوتها قال: زدني يا رسول الله. وهنا استيقظ الإمام علي وسمع أذان الصبح، فذهب إلى الصلاة، وبعد الصلاة وجد على باب المسجد امرأة معها طبق به تمرات، فقالت له: أعط هذا لعمر، فلما أعطاه لعمر، ناوله تمرة، فلما ذاق حلاوتها، قال: زدني يا عمر، فقال عمر: لو زادك النبي صلى الله عليه وسلم لزدناك».

وحكاية سيدنا الخضر مع سيدنا موسى عليه السلام، بتورينا إن إيه بني آدم عادي طبيعي قدر يشوف مستقبل المفينة والغلام والكنز رغم إنه ماكانش نبي.

وكلنا كمان بنسمع عن زرقاء اليمامة.. اللي كان عندها القدرة إنها تشوف على بعد مسيرة ثلاثة أيام.. زرقاء اليمامة ماكانتش موهبتها الأساسية قوة البصر.. إنما كانت قوة البصيرة.. قوة الوعي.

(ستانيسلاف جروف) وصف في تجارب الوعي عبر الشخصي، إن بعض الناس في أثناء الجلسات، شافوا حد متوفّى عزيز عليهم، وكلموه وقال لهم يروحوا المكان الفلاني علشان يلاقوا فيه حاجة معينة هو كان شايلها.. وراحوا ولقيوا فعلاً اللي هو قال لهم عليه.

(جروف) وصف كمان واحد اسمه (كارل) شاف في أثناء تجربته، إنه موجود مع بعض الجنود الإسبان في كنيسة محاصرة من الجيش الإنجليزي وشاف نفسه لابس خاتم عليه حروف معينة.. بعد الجلسة حاول (كارل) البحث والاستقصاء لغاية ما وصل لاسم ومكان الكنيسة تفصيلاً.. راح إسبانيا ودوّر في أرشيف المكتبة العامة وعرف اسم وتاريخ المعركة اللي شافها.. وفوجئ إن اسم كاهن الكنيسة المذكور في إحدى الوثائق، هو بالظبط الاسم المكتوب على الخاتم اللي شاف نفسه لابسه.

فيه حاجة أعجب..

البروفيسور (إيان ستيفينسون) بجامعة فيرجينيا، عمل مجموعة من الأبحاث على أكثر من ثلاثة آلاف من الأطفال اللي بييجوا عند سن معين ويبقى عندهم (صديق خيالي) له اسم وسن وأوصاف معينة كان بيدور ويبحث ويستقصي، لغاية ما يوصل في بعض الأحيان لناس حقيقيين، ليهم نفس الأسماء والسنين والأوصاف اللي الأطفال دول أدلوا بيها، رغم إنهم عمرهم ما شافوهم في حياتهم. (ستيفينسون) نشر نتايج أبحاثه سنة ١٩٦٦ و١٩٨٤ و١٩٨٧.

قال ده بيقول إيه؟

بيقول إن وعيك مفتوح على العالم.. على الكون.. على الزمان والمكان.. بلا أي حدود.

بيقول إن وعينا مفتوح على بعضه.. ومُتصل ببعضه.. ومتواصل مع بعضه.

بيقول إن روحك أوسع مما تتصور.

احتمال روحك تكون ساكنة هذه الطبقة من طبقات وعيك..

واحتمال الوعي في الطبقة دي يكون هو الروح..

واحتمال مايكونش أصلاً فيه فرق كبير بين (الوعي).. والروح.

وقد يكون الوعي.. هو أحد وظائف الروح.

والله أعلم.

المهم..

لسه مش مصدق إن ده موجود عندك؟

لسه مش متأكد إنك تقدر على كل ده؟

طيب.. خليني أحكي لك حاجات حصلت معايا أنا شخصيًا.

أول ما بدأت أقرأ وأبحث في الموضوع ده كان سنة ٢٠٠٦، ووقتها انبهرت زيك كده، وبدأت أدور وأسأل وأراسل، لغاية ما وصلت لـ(ستانيسلاف جروف) نفسه.. تواصلنا وبعت لي كل كتبه ومقالاته، والصور واللوحات اللي رسمها مرضاه، وسيديهات وأفلام.. وحاجات تانية كتير.

حصل لي في الوقت ده حاجات في منتهى الغرابة.. منها إني في ليلة نمت، وحلمت إن فيه تعبان قرصني في صباعي السبابة اليمين.. وقمت من النوم مذعور وخايف.. تاني يوم وأنا باركن العربية، قفلت بابها جامد جدًا من غير ما آخد بالي إن صباعي على حافته الداخلية.. وحصلت لي إصابة شديدة، في نفس الصباع ونفس مكان الألم.

حاجة تانية..

من أربع سنين، حلمت إني في إسكندرية باتعشى مع مجموعة من الأصدقاء.. بعد ما صحيت كلمت واحد فيهم وقلت له على الحلم رد عليا بثقة شديدة: «ده مش حلم.. إحنا كنا لسه قاعدين وبالفعل نعزمك عندنا في إسكندرية قريب».. طبعًا أنا ماكدبتش خبر ورحت لهم.. واخترنا مطعم جميل قدام مسرح سيد درويش علشان نتعشى فيه.. وإذا بالصدفة الغريبة اللي مش لاقي لها أي تفسير لغاية دلوقتي لقيت المنيو (قائمة الطعام) اللي جاية لي مكتوب أعلى إحدى صفحاتها بالقلم الرصاص، وبخط يبدو إنه مر عليه شهور: M Taha. الليلة دي أنا مانمتش.. ومن ساعتها والحاجات اللي زي دي بتحصل معايا تقريبًا كل ما اروح إسكندرية.

حاجة أخيرة..

إحدى زميلاتي الغاليات عليا جدًّا واللي عايشة في محافظة أخرى حلمت بيا من عدة سنوات إني نايم في وضع الجنين.. ولابس أبيض وبانزف من راسي بشكل مؤلم جدًّا.. رغم إنها ماكانتش تعرف إني ـعلى أرض الواقعـ كنت بامر في الوقت ده فعلًا بتجربة نفسية صعبة وقاسية.. وكنت أتأرجح فيها بين الموت والحياة ـنفسيًّاـ دون مبالغة.

أنا لو كملت في سرد الأحلام مش هاخلص.
بس خليني أحكي آخر ثلاث أحلام.

زميلتي (د.) في مستشفى المنيا الجامعي حكت لي الآتي: «وانا عندي ٤ سنين حلمت إن عمي بيموت، وكان بيتعذب كتير وهو بيموت.. حكيت الحلم ده لوالدي وماكانش وقتها شايف له أي تفسير.. مرت الأيام والسنين، ورأيت عمي بعينيا وهو بيموت، وكان بيتألم كتير جدًا في أثناء موته».

نفس الزميلة حكت لي حلم آخر: «رأيت نفسي في مكان مظلم ورأيت أمامي الناس مجتمعين في مكان يشبه السرادق، وأنا واقفة أمامه، وفجأة رأيت نورًا يمشي بينهم، وسمعت صوتًا ينادي يشبه صوت أبي، يقول لي أقبلي يا... ولا تخافي، فهذا رسول الله (ص)، فبكيت وأقبلتَ عليه شيئًا فشيئًا، وتلاشى الناس من حولنا».

وأخيرًا.. حكت لي هي نفسها هذا الحلم الأغرب: «أنا كنت واقفة قدام ربنا مافيش بيني وبينه حجاب، ضوء رهيب وجميل جدًّا حواليا.. وربنا كان بيكلمني وانا كنت واقفة على جبل عالي. لما صحيت من النوم على الفجر كنت مرعوبة جدًّا، وطلبت من ربنا إني أنسى الرؤيا.. فلما نمت وصحيت تاني مافتكرتش كلام ربنا ليا».. الزميلة دي قعدت ١٢ يوم بعد حلمها ده تعاني من التهاب شديد بالعين، تم علاجه بصعوبة.

الأحلام دي بتقول إن وعيك يقدر يسبق الزمن.. أو بكلمات أدق.. مع وعيك، يتلاشى الزمن.. وبالمناسبة.. فيه نوعين للزمن: الزمن الخطي Linear Time (امبارح يسبق النهارده، والنهارده يسبق بكره، وهكذا).. والزمن غير الخطي Non-Linear Time (امبارح والنهارده وبكرة موجودين في نفس الوقت).. وده الزمن المتحكم في هذه الحالة من الوعي.

ماتستغربش..
لأن ده هو برضه الزمن اللي ربنا بيتكلم بيه في القرآن عن المستقبل بصيغة الماضي: ﴿ وَوُضِعَ ٱلْكِتَٰبُ فَتَرَى ٱلْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَٰوَيْلَتَنَا مَالِ هَٰذَا ٱلْكِتَٰبِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّآ أَحْصَىٰهَا ۚ وَوَجَدُوا۟ مَا عَمِلُوا۟ حَاضِرًا ۗ وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا ﴾ (الكهف: ٤٩).

وهو ده الزمن اللي بيوصفه كتير من الناس اللي بتعدي بمواقف (الاقتراب من الموت) Near-Death Experience، زي الناجين من الحوادث والعائدين من غيبوبة طويلة. واللي بيحكوا إنهم في لحظات معينة كانوا بيشوفوا كل تاريخ حياتهم بيمر من قدام عينيهم زي شريط السينما في ثواني معدودة.

في الحالـة دي من الوعي مافيش زمن.. فيـه أحداث موجودة كلها علـى نفس الخـط الزمنـي جنبًا إلى جنب.. علشـان كده تقدر تشوف امبارح وبكرة وعشر سـنين جاية في نفس اللحظة.. وده جزء من علم كبير جدًا وحديث جدًا اسمه الفيزياء الكمية Quantum Physics، بس مش وقت الكلام عنه بالتفصيل.

الأحلام دي كمان بتقول إننا على تواصل مع بعض.. وكمان مع من عاشوا في أزمنة وأمكنة مختلفة عنا.. ومنهم الأنبياء.. علشان كده ممكن نشـوف ونتواصل مع حد مـن أهلنا أو أصدقائنـا أو أقاربنا أو أحبابنا أو معارفنا المتوفين في المنام.. وده معناه إن الوعي يسـتمر بعد الموت وده برضـه يؤكد علاقته بالروح، اللي بتكمّل في حياة البرزخ، بعد فناء جسد صاحبها.

أما الحلم الأخير فبيقول حاجة أهم من كل اللي فات:
إننا في هذه الحالة من الوعي.. بنكون في حالة وصل مع ربنا سبحانه وتعـالى.. بتكون قنـوات القرب بينّـا وبينه مفتوحة علـى مصراعيها بتنكشـف فيها الحجب عنا (بدرجة ما).. وتنصهر فيها طبقات النفس حتى الذوبان بين يديه.
(جروف) ذكر إن بعض مرضاه شافوا في جلساتهم نور (لا يشبه النور المعتاد).. ليه خصائص فيزيائية ماشافوهاش قبل كده في حياتهم.. شديد السطوع.. شديد الجمال.. ماهوش حدود.. ولما أنا أرسلت له الآية من سورة النور اللي بتوصف نور ربنا، الراجل قال لي: هو ده بالظبط اللي الناس حكوا لي عليه.

الكلام بدأ يشبه الصوفية شوية؟

آه.. بالظبط.

مش بس الصوفية.. دي الرهبنة.. والبوذية.. وكل ما له علاقة بالصفية الفلسفية والأخلاقية، ممكن يؤدي لهذه الحالة بشكل من الأشكال.

الصوفية بتتكلم عن الحالة دي من الوعي بشكل دقيق ومُفصل.. وبتفرّق بين إنها تكون (حال) مؤقت، أو تكون (مقام) دائم.

بيوصفها الدكتور مصطفى محمود على لسان ابن عربي في كتاب (السر الأعظم)، بإنها: «حالة تنمحي فيها الصفات المتقابلة، وتنمحي الجهات، ويكون الجمع بين الضدين. حالة تختفي فيها حدود الزمان والمكان.. ويصبح الإنسان وعيًا مطلقًا، متصلاً بالسر الإلهي الساري في الوجود.. وقد يختلط الأمر على بعض الصوفية فيصرخ (أنا الله)».

وبيوصفها جروف (اللي اتكلم برضه عن الصوفية) بمعاني شبيهة جدًا في كتابه Psychology of the Future:

_ Experiencing the "Mystical moment, which is called" "a time out-of-time within time, bringing the eschatological afterworld into the present".

خوض اللحظة الروحانية.. التي توصف بأنها: «زمن.. منفصل عن الزمن.. بداخل الزمن»، حيث تأتي الحياة الآخرة من المستقبل إلى الحاضر.

_ A sense of time as pulse, including all times, rather than as objectified points on a line or circle. At this point, the classical Western notions of the strict separation of past, present and future do not adhere.

إحساس بالزمن (كنبضة) تحوي داخلها كل الأزمنة.. وليس كنقاط متتالية على خط أو في دائرة.. وقتها، لا تنطبق المفاهيم الغربية المعتادة عن الفصل الحاد بين الماضي والحاضر والمستقبل.

- A sense of divine Love.

إحساس بالحب الإلهي.

- Infinity and eternity are experienced in the same time.

الشعور باللا نهاية وبالخلود في الوقت نفسه.

- Transcendence: reaching very highest and most inclusive or holistic levels of human consciousness.

التجاوز: الوصول لأعلى وأشمل وأكمل مستوى من الوعي الإنساني.

- Feeling of union with God

الشعور بالقرب الشديد من الله.

وكأن كل هذه الأوصاف من الوصل والقرب والدنو.. هي المذكورة في الحديث القدسي: «... وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لَأُعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِي لَأُعِيذَنَّهُ...».

اللي بيوصل للحالة دي من الوعي، بتنفتح عليه أبواب المعرفة بشكل مكثف وغير مسبوق..
وبتنهمر عليه الدلائل والمشاهدات من كل حدب وصوب..
وبيكتسب رؤية وبصيرة تعادل قرون من الزمان.

أعتقد مافيش كلام تاني.

ناخد بقى نَفَسنا شوية.

ونسأل السؤال المهم:
هو أنا أقدر أوصل لكل ده إزاي؟
إزاي أبقى في حالة الوعي الكاملة؟
إزاي أفتح قنوات التواصل بيني وبين كل المخلوقات بالشكل ده؟
إزاي أقرب من ربنا للدرجة دي؟
إزاي أعمل كل ده بشكل دائم من غير ما يكون صدفة، أو حادث عارض، بيحصل مع آلاف البشر كل يوم؟
والإجابة في الحقيقة أبسط ما يكون، لكنها أعمق ما يكون، وأصعب ما يكون.
تقدر توصل لكل ده بشكل مستمر غير منقطع.. بإنك تقرب من نفسك.. وبإنك تصفي روحك.. وبإنك تهذب جسدك.
أبحاث علم النفس عبر الشخصي Transpersonal Psychology، قالت إن فيه بعض الوسائل اللي ممكن من خلالها، يوصل وعينا للحالة دي من السمو والكمال:
زي الصيام..
والسفر..
وسماع بعض أنواع الموسيقى..
والبقاء لفترة ما في مكان هادئ معزول عن ضوضاء العالم وتشويشه..
والسمو الروحي والأخلاقي..
وأخيرًا.. العلاج النفسي العميق..
اللي بيقوم بتفكيك نفسك، وإعادة تركيبها من أول وجديد..
واللي هو عبارة عن سلسلة متصلة من الولادات النفسية الجديدة على كل مستويات الوعي.
وكل ده، في متناول إيدك..
وفي حدود قدرتك..
وفي كامل استطاعتك..

إذًا.. وأخيرًا..

جواك سبع طبقات من الوعي (على الأقل)..
جواك مكتبة فيها ذكرياتك وتاريخك وتاريخ عيلتك، وجيرانك وأصحابك ومجتمعك وبلدك وثقافتك.

جواك أرشيف كبير، فيه كل تاريخ وحضارة البشرية.
جواك موصول بكل الخلق، والمخلوقات، والخالق نفسه.
جواك الأرض والسما.
جواك الكون كله.

شفت نفسك كبيرة قد إيه؟
شفت روحك واسعة قد إيه؟
شفت وعيك متصل قد إيه؟

شفت إن النبات ليه وعي.. والجماد ليه وعي.. والسما والأرض والجبال ليهم وعي؟ ومن وعيهم رفضوا الأمانة اللي حضرتك شِلتها بكامل إرادتك.. أمانة الحرية والاختيار.

الكتاب اللي انت ماسكه ليه وعي..
والكرسي اللي انت قاعد عليه ليه وعي..
ده حتى جسمك وأجزاؤه وخلاياه ليهم وعي.. وعندهم ذاكرة.. وهيتكلموا يوم القيامة ويشهدوا بحياتك معاهم.. وعلاقتك بيهم.. واحترامك -أو عدم احترامك- ليهم.

أنا دلوقت مش عارف أقول إيه..
كلامي خلص..
وحاسس إن وعيي أنا شخصيًّا بيتمدد ويوصل لغاية عندك..
ويحوم حواليك..
ويحس بيك..
ويطمنك..
ويقول لك:
دواؤك فيك وما تُبصرُ
وداؤك منك وما تَشعرُ
وَتحْسَبُ أنك جرمٌ صغيرٌ
وفيك انطوى العالمُ الأكبرُ.

* * *

الموسيقى لسه شغالة؟
طيب غمض عينيك.. وسيبها شغالة خمس دقايق كمان..
وسيب نفسك تسرح في الملكوت الواسع..
وتقرب منك..
ومني..
ومن النور..
اللي بيغمرنا كلنا.
...
خلاص..
وقف الموسيقى..
وفتح عينيك..
واحضن نفسك..

واحضن معاك الكون كله..

الباب الثاني

ألعاب نفسية

في معاملاتنـا اليوميـة مـع بعض.. وطبعًـا في علاقتنا.. بنسـتخدم -غالبًـا- مجموعة هائلـة من (الألعاب النفسـية).. أحيانًا بوعي وعن قصد.. وأحيانًا من دون وعي أو قصد.

بنسـتخدم الألعاب دي علشـان نوصل لغـرض معين.. أو نحس بشعور معين.. أو نوصّل للي قدامنا رسالة معينة.

الطبيـب النفسي العبقري إيريك بيرن، نشر عـام ١٩٦٤ كتاب مهم جـدًّا اسـمه Games People Play أو «الألعاب التـي يلعبها الناس». الكتـاب ده انتـشر واشـتهر وأصبـح واحد مـن أفضل الكتـب مبيعًا في العـالم، وتمت ترجمته للغـات عديدة، منها العربيـة، على يد المرحوم الأستاذ الدكتور عادل صادق، تحت عنوان «مباريات نفسية».

(بيرن) قدر يوصف مجموعـة من التفاعلات المتكررة بين كتيـر من الناس في سـياقات مختلفة، زي الحب، والجواز، والشـغل، والأفراح، والمآتم، وغيرها.. وسمى التفاعلات دي «ألعاب». وقال إننا بنستخدم الألعاب دي -أحيانًا- مع بعض، علشـان نثبت لنفسنا أو لغيرنا شيء، يؤدي لتجنب القرب الحقيقي، والتخلي عن المسـؤلية الجادة، وأخيرًا.. إصابة أحد الطرفين (على الأقل) بالإحباط.

(بيرن) عمل تشريح مفصل لمجموعة من الألعاب النفسية، ووضّح خطوات كل لعبة من أول (رمي الطعم)، وحتى (إحباط أحد الطرفين)، وأطلق على كل لعبة فيهم اسم معين من عدة حروف هجائية رمزية.

(إيريك بيرن) كان راجل كندي، اتربى وعاش في مجتمعه، اللي ليه عاداته وتقاليده.. وفيه مفاهيمه ومصطلحاته.. وتتبعه ظروفه وسياقاته.

ورغم تشـابه البني آدمين نفسـيًّا على مسـتوى معين.. لكنهم حتمًا بيتباينوا على مستويات أخرى.

إحنا ـ في ثقافتنا ومجتمعنا ـ لينا تركيبة تانية.. وعلم داخلي مغاير، ونوعيات مختلفة من التفاعلات والعلاقات.. وأيضًا الألعاب النفسية اللي بنلعبها مع (أو على) بعض.
إحنا في الحقيقة، مالناش زي.

من خلال ملاحظتي العملية، وخبرتي الإكلينيكة، وحياتي اليومية، لقيت إن عندنا ـ باسم الله ما شاء الله ـ ألعاب نفسية جديدة تمامًا، ومتفاوتة كليًّا عن اللي وصفه (إيريك بيرن).

إحنا من أول ما بنصحى من النوم ونقول «صباح الخير»، بنبدأ سلسلة لا حصر لها من المحاورات، والمناورات، والتسديدات، ومخالفات التسلل، وضربات الجزاء.

إحنا بيجري في دمنا كرات دم بيضا.. وكرات دم حمرا.. وألعاب نفسية.

علشان كده أنا جمّعت عدد لا بأس به من الألعاب النفسية الخاصة بينا، وهاشرحها هنا بالتوضيح والتفصيل.. وهاعرضها بشكل متدرج، بنفس تدرج معظم علاقاتنا في الحياة: تعارف.. قرب.. حب.. زواج.. انفصال.. بالإضافة إلى نوعين أخيرين من الألعاب المجتمعية.

بعض الألعاب دي بنلعبها مع نفسنا،
وبعضها بنلعبها مع الآخرين في حياتنا،
وبعضها بتتلعب معانا من غير ما ناخد بالنا.

أولى هذه الألعاب مذكورة بالفعل في كتاب (بيرن)،
والباقي كله من صياغتي وتحليلي.

الألعاب دي هي اللي بتخلينا نلف حوالين نفسنا في علاقة ما.. وهي اللي بتخلينا ننسى نفسنا في علاقة أخرى.. وهي اللي بتخلي (العلاقات الخطرة) خطرة فعلاً.. وبكل أسف.. أكتر ناس بتؤذى من هذه الألعاب هم أكتر ناس مرهفي الحس.. رقيقي القلب.. شفافي الروح.

قبل ما تقول: «طب أعمل إيه لو لقيت نفسي في لعبة منهم؟».
أنا باقول لك:
الألعاب دي مافيهاش هـزار.. ماينفعش تسـتمر لحظة واحدة بعد ما تكتشـفها. لو لقيت نفسـك بتلعب لعبة منهم، أو حد بيلعب معاك لعبـة فيهم.. تقف، وتقول «لأ» بكل قوتك، وتمنع نفسـك وغيرك من الاسـتمرار في اللعبة دي تمامًا. وعندك أربع أنواع من «لأ» مكتوبين في الباب السابق، اختار منهم زي ما انت عايز، حسب ظروفك وقدراتك وسـياق الأمور.. إلى جانب بعض المقترحات اللي انا كاتبها في كل لعبة على حدة.
طبعًا فيـه عشرات ومئات الألعاب الأخرى غـير المذكورين هنا.. كل واحد فينا عنده بروفايله الخاص من الألعاب النفسـية.. اللي ممكن بعضها تكون من ابتكاره.. وبراءة اختراعه.

مطلوب منك دلوقـت إنك تقرا الفصول المقبلة بعناية شـديدة.. وتحفظهـا عن ظهر قلـب.. وتذاكرها كأنك داخـل امتحان.. لأنها في الحقيقة هتساعدك في نجاح أو فشل معظم علاقاتك.
ولو اكتشفت ان عنـدك (أو عند غيرك) لعبة مش موصوفة هنا.. سجّلها.. واكتب تفاصيلها.. واديها اسم أو عنوان.. وضيفها للقائمة.. وممكن لو حبيت تبعتها لي، علشان ننزلها في الطبعات الجاية من الكتاب.

جاهز؟
فلتنطلق صافرة البداية..

لعبة (ماهاش حل)

في اللعبة دي.. بيكون عندك حد مش بيبطل يشتكي.. طول الوقت بيشتكي.. لا يكف عن الشكوى.. ولا يكل ولا يمل منها.. أنا تعبان.. أنا مظلومة.. أنا مش عارفة أعمل إيه.. أنا جربت كل حاجة.. ماحدش حاسس بيا.. ليه كده يا رب؟

بس كده؟
لأ طبعًا.

دا هو بيتعمد يشتكي قدامك علشان حضرتك بكل طيبة تحس بيه.. وتتعاطف معاه.. وتحط نفسك مكانه أو مكانها.. وتبدأ تساعد.. أو على الأقل تبدأ تقترح حلول للمساعدة.. جربت تعمل كذا؟ طيب ليه ماعملتيش كيت؟ طيب إيه رأيك في كذا؟ طيب أساعدك ازاي؟ قول لي بس ازاي وأنا تحت أمرك.

بس كده؟
برضه لأ.. لغاية هنا مافيش أي لعبة ولا حاجة.. ولغاية هنا دي حاجة عادية جدًا، ممكن تحصل لأي حد فينا كل يوم، ونتجاوب معاها بشكل طبيعي وجميل ومفيد.

لكن اللعبة بقى في الخطوة الجاية.

بعد ما حضرتك تندمج في الدور، وتجتهد في التفكير والاقتراح.. والسجم في عرض وسائل المساعدة.. تلاقي صاحبنا بيقفّل كل باب انت بتفتحه قدامه بالضبة والمفتاح.. ويسد عليك كل طريق انت بترسمه للحل.. ويحرق لك كل كارت ترميه على الترابيزة.. ويخلّي المحصلة دايمًا (صفر).

يعني مثلاً:

- جربت كذا؟
- أنا فعلاً جربت ده ومانفعش.
- طيب إيه رأيك في كيت؟
- الله.. فكرة حلوة جدًّا، بس مش هتنفع علشان كيت وكيت.
- طيب ماتيجي نكلم فلان وعلان؟
- لا مالوش لازمة.. مش هيعملوا حاجة.
- طيب ماتيجي مع بعض نعمل كذا وكذا.
- أنا عارف/ عارفة إنك عاوز تساعدني، بس للأسف الطريقة دي برضه مش هتناسبني علشان (أي حاجة).

قوم تحتار حضرتك، وتتضايق، وتحس بالعجز وقلة الحيلة.. بعدهم الزهق.. والخنقة.. والحزن.. وأخيرًا تحس.. باليأس.. والذنب. وتتحول -في نظر الشاكي- لواحد من الناس العزاز، اللي لما احتجنا ليهم طلعوا أندال بامتياز.

أخطبوط هائل من المشاعر السلبية يتلف حوالين رقبتك في دقايق.. أو ساعات.. أو أحيانًا سنين.. لأنك مش قادر تساعد حد هو في الحقيقة مش عاوز يساعد نفسه.

إيريك بيرن بيسمي اللعبة دي (نعم.. ولكن)، وبيضرب مثال الست اللي في حجرة انتظار عيادة التخسيس وعمالة تشتكي للي جنبها فتلقط صاحبتنا الطعم وتبدأ تقترح عليها شوية اقتراحات.. وتكون دايمًا إجابة الشاكية (آه.. اقتراح جميل جدًّا.. بس مش هينفع علشان كذا وكذا وكذا). فتيأس من كانت تقدم المساعدة وتحس إنه مافيش أمل.. وتؤكد الشاكية لنفسها نفس الرسالة: مافيش أمل.

ساعات بيسموا النوع ده من الناس Help rejecting complainers أو الناس اللي مايبطلوش شكوى، وفي نفس الوقت يرفضوا المساعدة.. وأنا عارف إنكم بتشوفوهم كتير.

طبعًا التفسيرات النفسية اللي ورا ده كتير جدًّا.. أهمها إنهم عاوزين يعيشوا دور (الضحية)، ويلبّسوا حضرتك دور (المنقذ)، اللي في الحقيقة مش هيسمحوا له ينقذهم، لأنهم بيعملوا ده علشان يفضلوا زي ما هم.. حاسين باليأس.. والظلم.. والعجز. وده مريح جدًا مقارنة بإحساسهم بمسؤوليتهم عن اختياراتهم في الحياة.

واللي أعمق من ده هو إنهم خلال رحلة حياتهم (خاصة في طفولتهم)، تعرضوا لفترات صعبة من الاحتياج الفطري البسيط للاهتمام والشوفان والدعم النفسي، لكنهم مالقيوهوش من أقرب الناس ليهم.. فاتعودوا على السيناريو ده، ومن غلبهم بيكرروه (دون وعي أو قصد).. لأن ده الشكل الوحيد للعلاقات الإنسانية اللي يعرفوه.. ومايعرفوش غيره: أنا محتاج.. والطرف التاني مش بيساعد.

إلى جانب إنهم قرروا يحسسوا أي حد يحاول يساعدهم بالذنب والتقصير. كأنهم بيقولوا له بعقلهم الباطن: كنت فين من زمان.. خلاص ماعادش ينفع.

أكبر غلطة ممكـن تغلطها هنا هي إنك تبلع الطعم، وتدخل اللعبة، وتبقى طرف فيها.. لأنها هتستهلك طاقتك، وتستنزف فكرك، وتحرق إحساسك.

دي طبعًا مش دعوة لعدم مساعدة الناس، أو عدم التعاطف معاهم أو الاستجابة لشكواهم.. بالعكس هي دعوة للتعرف على نوعية خاصة من الناس (لا تكف عن الشـكوى). وهي كمان دعوة لتقديم مساعدة من نوع خـاص ومختلف.. لأنهم في الحقيقة مش محتاجين مسـاعدتك انت.. هم محتاجين مساعدة متخصصة من حد محترف.. فقط ولا غير.

طيب تعمل إيه لما تقع في أحد هؤلاء (الشاكين رافضي المساعدة):

أولاً.. إوعـى تلقط طرف الخيط.. وتبقى طـرف في اللعبة. وطبعًا كل ما تفهم اللعبة دي بدري، كل ما بتوفر على نفسك كتيييير قوي.

ثانيًا.. مافيش مانع تعبـر له عن إحساسك بيه، واهتمامك لأمره.. لكـن بعدها على طـول تحمله المسـؤولية وتقول له: أنا فعلاً حاسـس بيك.. أنا بجد مهتم لأمرك.. هتعمل إيه بقى؟

ثالثًا.. النصيحة الوحيدة المطلوبة هنا.. هي إنك تطلب منه التوجه إلى حد موثوق.. للمساعدة المتخصصة.. بس.. وخلص الكلام.

علشان لو ماخلصش الكلام في نفس ذات اللحظة.

هيعمل إيه؟

أيوه بالظبط.

هيقول لك: ما انا رحت.. ومانفعش.

لعبة (القرب والبعد)

اللعبة دي من أكتر الألعاب النفسية المنهكة جدًا.

تلاقي حد بيقرب منك، ويقرب أكتر.. ويعشمك بمزيد من القرب والود والدفا.. وأول ما تطمن وتقرب انت كمان، تلاقيه اتغير من دون أي سبب واضح.. والمسافة بينه وبينك بعدت فجأة.. وراح الود.. وراح القرب.. وراح الدفا.. ومابقاش فاضل غير العشم.

تمام؟

لا مش تمام..

علشان الحكاية كده ماخلصتش..

دي الحكاية لسه بتبدأ.

لأنك أول ما تبدأ تيأس، وتقول خلاص مافيش رجا، وتاخد أول خطوتين في البعد.. تلاقيه -برضه من غير أي مبرر مفهوم- بدأ يقرب تاني، وياخد بدل الخطوتين تلاتة.. والعشم يزيد، والود يرجع.. وتحس بالدفا والأمان جاي هناك أهو.. وتسيب نفسك.. وتسلم مفاتيحك.. و.. استنى.. إنت رايح فين؟

هو عنـد اللحظة دي بالظبـط.. اللحظة اللي تطمّـــن فيها وتآمـن بسبب نفسـك تقرب منه تاني.. هيلعب نفس اللعبة.. ويبعد فجأة.. أو بالتدريـج.. أو أي حاجة.. المهم إنه هيبعد.. ويسـيبك لوحدك من جديد.. زي اللي تايه في الصحرا.. مش طايل موت، ولا حياة.

فيه ناس (بوعي أو من غير وعي) بتحترف اللعبة دي.. لعبة (القرب والبعد).. لعبة (العشم والصد).. لعبة (الحياة والموت).. وبيمارسوها في أي نوع من العلاقات.. علاقة حب.. علاقة صداقة.. علاقة عمل.. علاقة زواج.. علاقة تربية.. وغيرها وغيرها. وبيستمتعوا بممارستها بشكل هو أقرب للإدمان.

اللعبة دي في منتهى الخطورة؛ لأنها بتلخبط الطرف التاني، وتحيره، وتملاه أسئلة من النوع الحاد المسنون الجارح، اللي مالهوش إجابة: يا ترى هو بيحبني واللا مش بيحبني؟ يا ترى هو عاوزني واللا مش عاوزني؟ طيب أنا عملت إيه؟ هو أنا زعلته في حاجة؟ طيب هو بيعمل كده ليه؟ هو فيه إيه؟ لغاية ما يشك في نفسه أو تشك في نفسها، وتتردد في تصرفاتها.. القرب مؤذي.. والبعد برضه مؤذي.. وينتهي الأمر إما بشلل نفسي وانطفاء روحي.. وإما بالتحول إلى قطعة صغيرة من الشطرنج في يد ذلك اللاعب المحترف.

على الجانب الآخـر.. اللي بيلعب اللعبة دي بيكون غالبًا اتعرض في حياته لصدمة نفسـية بشـعة من حد كان قريب منه جدًّا (من أول أبوه وأمه لغاية أي حد تاني).

الصدمة دي خلته مقسوم نصين من جواه..
نص عاوز يقرب.. ونص خايف من القرب.

نص بيقرب علشان يشبع احتياجاته النفسية..
ونص بيبعد علشان خايف من تكرار الصدمة.

نص نفسه يقرب لغاية ما يدوب في الطرف التاني..
ونص نفسه يبعد أحسن يدوب فعلاً ومايلاقيش نفسه بعد كده.

نص عاوز يقرب لغاية ما يبلع..
ونص عاوز يبعد أحسن يتبلع.

خناقة نفسية داخلية عنيفة.. بيدفع تمنها كل حد يعدي جنب هذا الشخص المسكين، المحتاج جدًّا.. واللي خايف من احتياجه في الوقت نفسه. محتاج جدًّا للناس، وخايف منهم بنفس الدرجة. محتاج جدًّا لأي حد، وخايف جدًّا من كل حد.

اللعبة دي صعبة ومتعبة ومرهقة.. عاملة زي الحبل.. اللي يرخي شوية لغاية ما تتطمن انه ساب.. بعدها يتشد شوية لغاية ما تخاف إنه يتقطع.. ويتكرر ده تاني وتالت وعاشر.

علشان كل ده..
من هنا ورايح..
اتعلم إنك ماتسمحش لحد يلعب اللعبة دي تاني معاك..

لأن التمن هنا..
هو انت.

لعبة (الحبيب الشبح)

طبعًا فيه أنواع وأشـكال كتير من الندالة في بعض علاقات الحب.. اللعبة دي بتمثل أحد أنواع الندالة اللي شفته كتير مؤخرًا.. ممكن نسميه (الحبيب الشبح).. وهافترض -مجرد فرض- إنه رجل.. رغم إنه ممكن يكون بنت في بعض الأحيان.

واحد لطيـف وظريف.. بيتعامل معاكي بشـكل مختلف عن باقي البنات.. يبص لك كتير لو كنتي في وسط أصحابك أو حتى لوحدك.. يسـلم عـلى كل زمايلكـم في المكان بطريقـة، لكنه يسـلم عليكي انتي بطريقة تانية.. يحاول يتكلم معاكي بزيادة حبتين.. فيه من ناحيته اهتمام واضح لكن من غير ما يصرح بأي مشاعر.

مش بس كده..

ده يتابعك على الفيس بوك.. ويبعت لك فريند ريكويست.. ويعلق على كلامك وبوستاتك بمنتهى اللطف.. ويبدأ يكتب كلام موجه ليكي من بعيد لبعيد.. أو يحط أغاني تحسي إنها ليكي.. ولايكات وشير للصبح.

برضه مش بس كده..

ده يبدأ يقرب.. ويقرب.. ويسألك عن حياتك الشخصية باهتمام وبعدين يكلمك عن حياته وظروفه.. ويشاركك مشكلاته ومواقفه واتصالات.. ورسايل.. لغاية ما تصدقي بما لا يدع أي مجال للشك إن الراجل ده بيحبك.. وعاوز يرتبط بيكي النهارده قبل بكرة.

بس يا ستي.. خلاص.

خلاص إيه؟

خلاص.. خلصت الحكاية.

صاحبنا ده أول ما يلاحظ إنك أخدتي الموضوع جد.. وبدأتي تطلبي منه بشكل واضح إنه يقول.. ويعبر عن مشاعره ويسميها.. ويكلف خاطره وياخد خطوة لقدام.. تلاقيه زجع خطوتين لورا.. وقال لك لا.. الظاهر إنك فهمتيني غلط.. أنا باعاملك عادي جدًّا.. إحنا قريبين آه، بس مش بالشكل اللي وصل لك. أنا باحب أتكلم معاكي كأصحاب أو إخوات.

- طيب والكلام والأغاني والتعليقات واللايكات؟
- عادي.
- والنظرات والهمسات والمكالمات؟
- إيه المشكلة؟

طبعًا لو كانت الحدود بينكم دابـت شويـة ووصلت للخروج والفسح ويمكن أكتر.. يبقى هيقول لك آه أنا باحبك فعلاً، وباحب أكون معاكي، وباتبسط في وجودك، بس مش هينفع أكتر من كده.. مش هينفع نتجوز.. الجواز هيبوظ اللي بينا.. خلينا كده أحسن. أو أنا عندي مرض خطير يمنعني من الجواز.. أو «إنتي تستاهلي حد أحسن مني»،

فيه نوع أخطر وأخطر.. اللي هو يحب ويتقدم ويخطب.. وقبل الفرح بشوية أيام (وأحيانًا ساعات).. يخلع.. يختفي.. بخ!

ده مش حد بيقرب وبيبعد زي اللي في اللعبة اللي فاتت.. ده حد بيدوب ويختفي.

باختصار شديد.. الراجل اللي زي ده مكتوب على جبينه (بالحبر السري) يافطة كبيرة جدًا: (أنا مش بتاع مسؤولية).

واحد بيوصّل رسايل نفسية وعاطفية بالحب والاهتمام، لكن من تحت لتحت؛ علشان مايبقاش مسؤول عنها عند اللزوم.

بيتعمد إنه يمشي على الحبل في علاقته بيكي علشان يتجنب الوحدة من ناحية، والارتباط من ناحية تانية.. ومايبقاش مسؤول عن مصير العلاقة دي.

تصرفاته بتقول كلام.. ولسانه بيتبرأ منه بكل جبن.. علشان حتى مايبقاش مسؤول عن كلامه.

البني آدم اللي زي ده عامل زي الطفل الصغير.. عاوز يرضع ويشبع ويتبسط وبس.. من غير ما يدفع أي تمن.

عاوز شوية تدليك عاطفي بالليل.. ومساج نفسي بالنهار.. وكل واحد يروح لحاله بعد كده.

يحرك فيكي أحلى مشاعر.. ويعيشك في أروع أحلام.. لكن دوره ينتهي لغاية هنا.. لأنه مش قد اللي بعد كده.

الراجل ده عمره ما هيتحمل مسؤولية علاقة حقيقية.. وده واضح من الأول.. بس انتي ماكنتيش واخدة بالك.. واحتمال لما أخدتي بالك عملتي نفسك مش واخدة بالك.. وتبقي كده شاركتي في اللعبة.

الراجل اللي زي ده ماينفعش تأتمنيه على نفسك.. وماينفعش ترتبطي بيه.. وماينفعش تتجوزيه؛ لأنه شخص غير مسؤول.

الرسالة اللي باوصّلها لحد من خلال تصرفاتي.. مسؤولية.
المشاعر اللي باحركها جوه حد.. مسؤولية.
الكلمة والنظرة والتعليق واللايك.. مسؤولية.
لأن ليهم معنى.. ووراهم هدف.

طبعًا فيه أسامي حلوة وأوصاف شيك للراجل ده.. زي إنه عنده فير اوف كومتمنت (Fear of commitment)، أو عنده كوميتمنت إيشوز (Commitment issues).. بس أنا أُفضل تسميته (الحبيب الشبح).

هاتي بقى كشاف نور قوي..
وافتحيه على الآخر..
ووجهيه لعنيه مباشرة..
وقولي له:
لأ..
كفاية ضباب لغاية كده..
يا نطلع للنور سوا..
يا تخليك في الضلمة لوحدك.

لعبة (الحب المستحيل)

اللعبـة دي بيلعبهـا اتنيـن في منتهـى الذكاء.. وفي منتهـى الغباء في نفس الوقت.

هنا فيه اتنين بيحبوا بعض.. بيدوبوا في بعض.. مش قادرين يستغنوا من بعض.. لكنهم في نفس الوقت مسـتحيل ياخـدوا خطوة واحدة لقدام في علاقتهم (في ثقافتنا ومجتمعنا اسمها مستحيل يتجوزوا).

يعنـي فيه صعوبـات وعوائق كتـيرة جدًّا واقفـة في طريقهم، وهم بيحاولـوا يتغلبـوا عليها دون أي جدوى.. وخـلي بالك من (دون أي جدوى دي).

طيب ودي فيها إيه؟
فين اللعبة؟

أقول لك أنا فين اللعبة.

الأول مهم نعرف إن أي لعبة بيكون فيها مستويين.. مستوى واعي (في العقل الظاهر).. ومستوى غير واعي (في العقل الباطن).. تصور بقى إن الاتنين دول على مستوى (عقلهم الواعـي) عاوزين يتخطبوا ويتجـوزوا وكل حاجـة.. بس من تحت لتحت. وعلى مسـتوى عميق جـدًّا من (عقلهم الباطن).. هم مسـتعدين يعملوا أي حاجة علشان مايتجـوزوش.. وأول حاجة عملوها علشـان مايتجوزوش هي إنهم اختاروا بعض.. تصور!

أنا شـايف دلوقت حواجبك المرفوعـة.. وعيونك المبرقة.. ومقدر جدًّا حجم غرابة ودهشة الكلام.. بس خليك معايا.

تخيل واحدة مرعوبة من الجـواز.. عندها تخوفات كتيرة جدًّا منه.. شـافت علاقـات زوجية فاشـلة جدًّا (واحتـمال علاقة أبوهـا وأمها تكون منهم). سـمعت عن بلاوي وبلاوي في البيوت.. كرهت الجواز والمتجوزين وسيرتهم.. لغاية ما قررت في أعمق أعماقها إنها مش ممكن تتجوز.. وبدأت تنفذ قرارها ده فعلاً.. بس بشكل غير واعي.. أو غير واعي قوي يعني.. تمام؟ تمام.

إيه بقى هي أذكى وأمهر طريقة تقدر تمارس بيها قرار عدم الزواج؟

الطريقـة دي هي لعبة (الحب المسـتحيل).. يعنـي تختار واحد تحبه وتقـرب منه وتدي له قلبها.. بس الواحـد ده عنده ظروف معينة تمنعه من إنه يتجوزها.. منها مثلاً إنه يكون متجوز ومخلف وعنده عيال.. أو (في ثقافتنـا) يكون من دين غير دينها.. أو يكون فيه فرق سـن شاسع بينهـم وبين بعض.. أو يكون مش مستعد للجـواز دلوقت.. أو عنده أي حاجة تخلي زواجه بيها مستحيل.. أو تخلي أهلها يرفضوه.. أو أهله يرفضوها.. أو الاتنين مع بعض.

طيب هي تعمل كده في نفسها ليه؟
علشان هي مش قادرة تواجه نفسها بقرار عدم الزواج اللي جواها.. يبقى عملت اللي عليها قدام نفسها.. أهوه.. أديني حبيت وسلمت نفسي.. بس الموضوع صعب. أديني قاومت وحاربت علشان اللي باحبه.. بس المشكلات أكبر من قدرتي.. أديني صبرت واستحملت واستنيت.. بس ما نُلتش أي حاجة.

طبعًا أنا ماعنديش أي مشكلة مع فرق السن أو الثقافة أو المستوى الاجتماعي أو غيره.. بس أنا هنا باتكلم عن اختيار ده كجزء من قرار داخلي (بعدم الزواج)، مش اختياره الواعي والمسؤول (من أجل الزواج).

واحد تاني عنده عقدة من الجواز.. أو خوف من الالتزام والتقيد والمسؤولية.. أو زي ما قولنا Fear Of Commitment.. بس عنده احتياجات نفسية وعاطفية للحب والود والاهتمام.. فيقرر برضه من جواه إنه مايتجوزش.. وتكون طريقته الذكية جدًّا (والغبية جدًّا في الوقت نفسه) هي إنه يختار واحدة مستحيل ينفع إنه يتجوزها.. أو إنها تتجوزه.. ويا سلام لو كانت هي كمان واخدة نفس القرار.. وبتلعب نفس اللعبة.. يبقى كده كملت.. واتظبطت.. ويالّلا بينا نحب بعض من فوق.. ونموّت الحب ده من تحت. نحارب ونقاوم من فوق.. وندور على صعوبات أكتر من تحت.. نتقطّع ونتعذب من فوق.. ونتمزج ونعمل (دماغ عذاب) من تحت.

اللعبة دي عاملة بالظبط زي أعراض الهستيريا.. اللي بتكون عند حد مليان حزن وقهر وغضب.. فيقرر عقله إنه يشل إيده مؤقتًا.. فيبقى قدام نفسه اتعصب وغضب وعمل اللي عليه.. بس عدم قدرته على تحريك إيده هو اللي منعه من أخد حقه..

أو اللي عاوز يصرخ بصوت عالي ويعبر عن غيظ وخنق.. فيقرر عقله إنه يكتم صوته ويوقف لسانه شوية.. فيبقى برضه حاول قدام نفسه يطلع اللي جواه.. بس صوته راح.. وماقدرش يقول كلمة واحدة.. معذور مش بإيده.. وسيلة نفسية دفاعية مفيدة جدًّا.. بس في وقتها.. ومناسبتها.

لكـن اللي مش مفيد أبدًا هو إننـا نعمل ده مع بعض.. باتفاق خفي غـير معلن.. هدفـه تعطيل الحيـاة.. ووقف الحال. ونقول لنفسـنا إننا بنحب بعض.. وهنموت عـلى بعض.. وبنعمل كل اللي علينا.. واحنا من جوانا مش عاوزين نتحرك من مكاننا.

أصعـب مـا في اللعبـة دي هو إن الـلي بيلعبوها بيتمسـكوا ببعض جـدًّا.. بيكونوا مـا صدقوا لقيـوا بعـض.. وده طبعًا لأنهـم بيحققوا قرارات بعـض.. وبيكملوا الأجزاء الناقصة من سـيناريوهات بعض المكتوبة داخلهم من سنين..

والأصعب والأصعب إن هم الاتنين بيعملوا ده وهم مش واخدين بالهم.. ومش واعيين بيه على الإطلاق.. وهنا الغُلب الحقيقي.

الغلب الحقيقي هو إنهم بيضيعوا سـنين طويلة من عمرهم.. وهم فاكرين إنهم ضحايا لظروف قاسية..

وانهـم بيحاربـوا ويقاومـوا ويتحايلـوا ويلفوا ويـدوروا.. وهم بالظبـط زي اللي بيضرب دماغـه في الحيط.. وانهم متوهمين إن قصتهم هي إحدى أصعب قصص الحب والرومانسية في التاريخ. وفي الحقيقة كل ده سراب.

طبعًا فيه أشكال تانية كتير لممارسة قرار عدم الجواز اللي ورا اللعبة
[illegible].. زي إني أتلكك لأي حد يحاول يرتبط بيا، رغم إني فاتحة الإشارة
[illegible]ضرا للارتباط.. أو إني أول ما حد يرتبط بيا، أبدأ علاقة مع حد
[illegible]بال.. أو إني أدخَّل اللي هيرتبط بيا في اختبارات نفسية صعبة جدًّا،
[illegible]فها تعجيزه وإفشاله.

أنا عارف إن الكلام ده مؤلم.. والرؤية دي مزعجة.. خاصة للي
[illegible]وف ده في نفسه ويكتشفه وهو بيقرا دلوقتي.. بس إذا كان الكلام
مؤلم.. فالسكوت والاستمرار بالشكل ده مؤلم أكتر.
وإذا كانت الرؤية مزعجة.. فالعمى مزعج أكتر.
وإذا كان الاكتشاف مرعب.. فالنزيف اليومي البطيء مرعب أكتر.

لما تختار.. اسأل نفسك وانت في كامل وعيك: أنا اخترتها ليه؟
لما تختاري.. اسألي نفسك وانتي مفتحة عنيكي: إشمعنا ده؟

جاوبوا بصدق.. وبأمانة.. وبمسؤولية.
وشوفوا بوضوح.. وجرأة.. وشجاعة.

علشان الخسارة هنا.. هي الأفدح على الإطلاق.

لعبة (أمل حياتي)

معقول؟

هو الأمل ممكن يكون لعبة؟

آه طبعًـا.. كل حاجة ممكن تكون لعبة.. لمـا تتعمل في غير مكانها، وفي غير وقتها.

الأمل شيء جميل ومطلوب ومهم.. الأمل بيهدئ من وطأة الأيام.. ويخفف من حدة الليالي.. الأمل بيبعث على الحياة.. بس لما يكون في توقيته وموضعه.

لما يكون عندك أمل إنك تنجح السنة دي.. رغم الصعوبات والتحديات.. غير لما يكون عندك أمل إنك تصحى بكره الصبح تلاقي نفسك صغرت عشر سنين..

لما يكـون عندك أمل إن زميلتك في الجامعـة تعجب بيك وتحبك.. غير لما يكون عندك أمل إن سـكارليت جوهانسون تتصل بيك دلوقت علشـان تتعرف عليك. إنت تسـتاهل طبعًا ماقلنـاش حاجة.. بس ده مش هيحصل.

الأمل لا يعني الانفصال عن الواقع.. ولا يعني رفع قدميك بعيدًا عن الأرض، والتحليق في السماء بلا أجنحة.. لأنه ساعتها مايبقاش أمل.. يبقى وهم.. يبقى هراء.. يبقى لعبة نفسية بالغة التعقيد.. لا تنتهي إلا بإحباط بالغ.. وشعور عارم بالعجز.

من أصعب الأمثلة اللي شفت فيها اللعبة دي، هي الفتاة المرتبطة بشخص سيكوباثي (مؤذي جدًّا).. هي بتدوق المُر حرفيًّا كل يوم.. وبتتعذب بكل أصناف العذاب النفسي والبدني بلا انقطاع.. مرة يتلاعب بمشاعرها.. مرة يوحي لها بصفات سيئة وغير حقيقية عن نفسها (وهي تصدقها).. مرة يحسسها بالذنب علشان يملكها.. مرة يقلل من شأنها علشان يسيطر عليها.. مرة يبكي ويبوس إيديها ورجليها علشان يصعب عليها ويخليها تتعاطف معاه.. ومرات يهددها بالهجر أو الانفصال.. وأحيانًا بالقتل أو الانتحار.

تيجي هي رغم كل ده.. يبقى عندها أمل فيه.. وتبقى مستنية إنه يتغير.. ويتحسن.. ويتصلح حاله.. وهو ما لم يحدث في التاريخ من قبل.. ولن يحدث أبدًا.

جلين جابرد العالم النفسي المعروف، بيحذر في كتابه (Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice_الطبعة الخامسة، ٢٠١٤) الأطباء والمعالجين النفسيين من هذا النوع من السيكوباثيين.. بيقول لنا إوعوا تستعملوا معاه طرق العلاج التقليدية؛ لأنه ممكن يتلاعب بيكم ويغيّركم أنتم شخصيًّا للأسوأ.. إوعوا تدخّلوه مجموعة علاجية.. هيبوظها ويفركشها ويؤذي أعضاءها.. إوعوا تاخدكم الحماسة والجلالة وتلعبوا معاه دور المنقذ.. مش هتلاقوا اللي ينقذكم منه بعد كده.. السيكوباثي علاجه هو استئصاله من المجتمع.. وحجزه في قسم نفسي بمؤسسة خاصة بتأهيل المجرمين.. فقط.. ولا غير.

تيجي صاحبتنا المسكينة بقى، وتقول لك ده هيتغير.. أنا عندي أمل.. أنا هاقف جنبه وأساعده.. أنا معاه للآخر.. مش انت يا دكتور قلت إن ممكن علاقة واحدة في حياة البني آدم تشفيه وتعالجه وتغيره؟ آه يا ستي قلت.. بس جيت عند ده بالذات، وقلت: «يا إما تاخديه على الدكتور النفسي فورًا.. أو.. مش هاقول لك خدي ديلك في سنانك واجري.. لأ.. سيبي ديلك.. واجري بكل سرعتك». واللي انتي ماتعرفيهوش.. إن الدكتور النفسي مش هيعرف يعالجه.. وكلكم هتصابوا بالإحباط.

نفس الكلام مع اللي حاطة أمل في الارتباط بشخص عنده مشكلة في تحمل المسؤولية، ومش عاوز يتعالج، ومش بيسعى للتغير، أو اللي كل شوية يبعد ويقرب.. أو اللي بيبعت رسايل مزدوجة.. وهي ما زالت مصرة إنه لسه فيه أمل.

الأمل المبالغ فيه يؤدي إلى الإحباط.

من الأمثلة التانية الصعبة جدًا هي إنك تحط أمل إن وضعك المادي أو الاجتماعي يتغير.. وانت مش بتسعى لكده.. ومعندكش خطط واضحة لده.. ومافيش أي مؤشرات حقيقية ولا واقعية عليه.. وتفضل قاعد مكانك مستني جنب الحيط.. وباصص في الفراغ.. والمشكلة تبقى أكبر لو فيه معاك عيلة أو ناس مسؤولين منك.. عندهم حلم متوقف على حلمك.. وأمل مبني على أملك.. وكلكم في انتظار المعجزة.. اللي مش هتحصل أبدًا.

الأمل غير المبني على قواعد ثابتة، يؤدي إلى العجز.

إنت عارف كام واحد في مصر كان عنده أمل إننا نفوز بكاس العالم بعد صعودنا إليه بطلوع الروح، مش إننا بس نطلع الدور التاني، ويقول لك: أدينا بنحلم.. خلي عندك أمل؟ هو فيه حاجة بعيدة على ربنا؟ لا طبعًا.. مافيش حاجة بعيدة على ربنا.. بس ربنا عمل لكل حاجة مقادير وأسباب.. حتى الأمل.. حتى الحلم.

الأمل في غير موضعه وهم..

الأمل في غير توقيته حماقة..

الأمل في غير جرعته.. قد يكون سامًّا.

لعبة (مين هيمسك الكونترول؟)

أقدر أقول -وبكل أسف- إن معظم العلاقات اللي بندخلها في حياتنا، بيكون اللعبة دي جزء منها.. وهي لعبة قائمة على سؤال بسيط جدًّا:
هو مين اللي هيمسك في إيده الكونترول؟
مين اللي هيتحكم في التاني؟
مين اللي هيمشّي التاني على مزاجه؟

فيه أشكال ظاهرة وواضحة لممارسة اللعبة دي، وفي مجتمعنا تكاد تكون -بكل أسف برضه- بديهية، بمجرد ما واحد يرتبط بواحدة.. يبدأ يقول لها اسمعي كلامي.. البسي كذا وماتلبسيش كذا.. كلمي ده وماتكلميش ده.. غيري صورة بروفايلك على الفيس بوك وحطي ستوري.. ماتتأخريش بعد الساعة عشرة الصبح.. أقصد عشرة بالليل.. وعينك ماتشوفش إلا النور.. وطبعًا لو هي تجرأت واعترضت أو حتى حالك.. يقول لها أنا مش باحب المناقشة.. ماتتعامليش معايا الند للند. ولو اختلفت معاه.. يبقى المركب اللي ليها ريسين تغرق.. ولازم نتفق [illegible] دلوقت إنه من حقك تقولي رأيك لكن كلامي أنا اللي يمشي في الأمر.. مش أنا الراجل؟

طبعًا لو راجل (أقصد ذكر) حويط شويتين، يقول لك أنا آخدها صغيرة، ماعندهاش خبرة، علشان أربيها وأشكلها على إيدي.

فيه طرق تانية لممارسة لعبة الكونترول.. بس أخفى وأكثر دهاء

زي إنك تحسس شريكك في العلاقة بالذنب.. فيبقى مضطر طول الوقت إنه يعمل اللي يرضيك.. دي بيستخدمها أحيانًا الآباء والأمهات مع أولادهم.. وبيستعملها بعض النرجسيين والسيكوباثيين في علاقتهم.

وزي إنك تهدد الطرف التاني إنك هتهجره وتسيبه.. أو هتؤذي نفسك أو هتؤذيه.. فيقلق ويخاف.. ويمشي على العجين مايلخبطهوش.

وفيه طريقة عجيبة غريبة، وخبيثة جدًّا في نفس الوقت:

- قولي لي الباسوورد بتاع تليفونك!
- ليه.. هو أنا أقدر أطلب الباسوورد بتاع تليفونك؟
- آه طبعًا.. أهي خديها.
- ماتكلميش فلان وفلان علشان مش مستريح لهم.
- إيه ده.. ولو أنا طلبت منك الطلب ده هتعمل إيه؟
- هاعمل كده طبعًا.. ده حقك زي ما هو حقي.

الطريقة دي هي إني علشان أخترق خصوصيتك، أكشف لك (بعض) أسراري.. وعلشان أتحكم فيك، أسيبك تتحكم في (قليل) مما يخصني.. يعني أرمي لك الطعم.. علشان أملكك.. بتحصل كتير بين المخطوبين واللي بيحبوا بعض جديد.. إطار خارجي من المساواة والمراعاة.. داخله انقضاض والتهام شديدين.

بعض البنات بمجرد ما تتجوز.. تصاب بهوس الكونترول.. ويبقى جواها صراع نفسي محتدم حوالين (مين هيتحكم في التاني؟).. وتختار أذكى طريقة على الإطلاق في كسب هذا الصراع.. وهي إنها توحي لجوزها إنها بتسمع كلامه.. اللي هو أصلاً كلامها، واللي هي مرتباه، وراسماه، ومخططة له، بينما هو يتباهى بذكورته.

طبعًا الدلع.. واللعب على وتر العلاقة الحميمة (كمكافأة).. والنكد اليومي الأزلي (كعقاب).. بينهوا الصراع ده تمامًا، بالضربة القاضية.

أما عن استخدام الأطفال في التحكم في أبوهـم، وإقصائه هو شخصيًا عن تربيتهم، وحصر دوره في الإنفاق والمتابعة عن بعد.. فحدث ولا حرج.

الستات اضطرت إنها تبتكر وتطور لنفسها عدد هائل من الألعاب النفسية، لمجرد العيش بسلام في هذا المجتمع العظيم.

بيوحوا للرجالة إن الكونترول في إيديهم.. في حين إنهم بيحركوهم زي الماريونيت.. والاتنين في الآخر ضحايا.

العلاقات مش خناقة..
مش صراع..
مش حرب.

سيبوا الكونترول..
وامسكوا إيد بعض.

لعبة (خُد وخُد)

هنا.. إنت قدام حد بيدي وبس.. بيدي طول الوقت.. بيدي على الفاضية والمليانة.. ومش بس بيدي للناس اللي بيحبهم ويحبوه.. لا، ده بيدي أكتر للناس اللي هو واثق انهم مش بيحبوه.. الناس اللي بينه وبينهم خلاف.. اللي كل شوية يتخانقوا معاه ويتخانق معاهم.

طيب وفيها إيه؟

فيها إيه لما الراجل يدي ويصرف على مراته وولاده بكرم وسخاء؟

فيها إيه لما الست تدي وتتعب نفسها في شغل البيت، وتضحي في سبيل جوزها وعيالها؟

فيها إيه لما أتصل بحد فيه بيني وبينه مشكلة واسأل عليه باهتمام شديد؟

فيها إيه لما اضحك في وش صاحبتي اللي أنا لسه متخانقة معاها امبارح؟

طبعًا مافيهاش أي حاجة.. بالعكس.. كل ده كويس جدًا ومليان طيبة وكرم وحسن معاملة وأخلاق.. بس لو وقف لغاية هنا، وماكانش هو الخطوة الأولى للعبة نفسية خطيرة جدًا.

إزاي؟

لما الراجل اللي بيصرف على مراته وولاده بكرم وسخاء يبدأ يقول لها: «طالما أنا باصرف عليكي، يبقى تسمعي كلامي»، أو «ماتطلبيش مني أساعدك في البيت.. أنا باشتغل أهو وباجيب فلوس»، أو «ماتعامليش معايا راسك براسي.. أنا اللي باصرف عليكي». وبعدها يقول لأولاده: «طول ما انتَ في بيتي وباصرف عليك يبقى تسمع كلام»، أو «لما تشتغل وتصرف على نفسك ابقى اعترض على كلامي»، أو «لما تتجوزي وتلاقي حد يصرف عليكي، ساعتها يبقى ليكي رأي».

لما يقول ويعمل كل ده.. تبقى الحكاية مش عطاء ولا كرم ولا سخاء.. الحكاية تبقى «مَنّ» يتبعه أذى، ويكون كل الصرف والكرم والبذخ (ده لو كانوا بيصرفوا أصلاً)، هو الخطوة الأولى من لعبة بالغة الدهاء، خطوتها التانية هي الإذلال والاستغلال.

لما الست اللي بتتعب نفسها في شغل البيت، وتضحي في سبيل جوزها وعيالها.. تيجي تقول لهم: «ماحدش فيكم حاسس بيا»، «أنا ضحيت بنفسي علشانكم»، «أنا ضيعت حياتي علشان خاطركم»، «أنا ضحيت نفسي بالحياة علشان تعيشوا». يبقى الموضوع مش تعب ومجهود بتبذله لوجه الله.. لأ.. ده فخ في منتهى الذكاء.. مستني حضرتك تقع فيه بكل أريحية.

لما أتصل بحد فيه بيني وبينه مشكلة واسأل عليه باهتمام شديد.. ده ممكن يكون فعلاً كرم أخلاق مني.. بس لما آجي تاني يوم.. وأقول: «ده أنا باسأل عليه وهو مش بيسأل عليا»، «ده أنا اللي بدأت بالسلام، وهو لأ»، «أنا كده عملت اللي عليا، وهو زي ما هو».. يبقى دي لعبة.

لما أضحك في وش صاحبتي اللي أنا لسه متخانقة معاها امبارح، واقعد مستنية منها تتغير كده في ثانية.. كأن مافيش حاجة حصلت، وأقول: «أهو.. شوفوا باسلم عليها وهي مكشرة ازاي؟»، «قلبي أبيض.. وهي قلبها اسود جدًّا»، «هي عادتها واللا هتشتريها».. يبقى ضحكتي ماكانتش صافية.. وكانت جزء من لعبة (خُد وخُد).. الأول (خُد عطاء).. وبعدين (خُد أذى).

مهم نعرف إن اللي بيعمل اللعبة دي ـ وغيرها ـ مش لازم يكون واعي بيها.. أو ناوي عليها بوضوح.. يعني مش لازم الراجل وهو بيصرف يكون عارف إنه هييجي بعد يومين ويذل مراته وولاده بالصرف عليهم.. ومش لازم الأم وهي بتهلك نفسها في سبيل ولادها، تكون ناوية إنها تمنّ عليهم باللي بتعمله علشانهم.. ولا لما أتصل بصاحبي اللي فيه بيني وبينه مشكلة، أو أضحك في وش صاحبتي اللي متخانقة معاها امبارح، أكون قاصد أو قاصده ألعب اللعبة دي.. كل ده بيحصل دون وعي، ودون قصد، ودون نية.. وغالبًا الطرفين بيكونوا أغلب من الغلب.. بس مش لاقين حاجة تخلي لوجودهم معنى، ولا حاجة تبرر لهم اللي بيعملوه.. غير شوية الألعاب النفسية الخايبة دي.

وأدينا بنتعلمها..
علشان نكتشفها أول بأول..
ونوقفها..
ونخرج منها فورًا.
فورًا.

لعبة (زعلان بيني وبين نفسي)

دي بقى لعبة مُحيِّرة جدًّا للطرف التاني فيها.

اللي هو فجـأة.. ومن دون سـابق إنذار، تلاقي مراتك أو خطيبتك متغيرة، ومـش على طبيعتهـا.. كلامها قليـل.. لو اتكلمـت، نظراتها غريبـة.. لـو بصت، فيه حاجة غلـط.. بس انت مش قـادر تحددها أو تسميها.

- فيه إيه؟
- مافيش.
- طيب مالِك؟
- ماليش.
- هو أنا زعلتِك في حاجة؟
- لا خالص.
- أمال فيه إيه؟
- مافيش.

ونرجع نلف الدايرة دي من أولها تاني، لعدة ساعات.. وأحيانًا لعدة أيام.

الرجالة بقى لما يلعبوا اللعبة دي بيلعبوها بطريقة أصعب شوية.. طريقة (الكهف).. بمعنى إنه ينسحب من العالم في هدوء.. ويقرر إنه ينعزل ويتقوقع داخل نفسه.. أي صوت ممكن يزعجه.. أي حركة ممكن تؤرقه.. أي وسيلة للتواصل معاه تنتهي بالفشل.. وربما العنف

ـ سيبيني لوحدي شوية.

ـ ليه؟

ـ محتاج أبقى مع نفسي.

ـ طيب وأنا وجودي جنبَك مش بيخفف عنك؟

ـ يا ستي بيخفف وكل حاجة.. بس مش دلوقت.

ـ طيب إنت معايا؟ إنت هنا؟

ـ لا.. اعتبريني مش هنا.

طبعًا من حق كل واحد يكون ليه وقته الخاص، ومساحته الشخصية.. بس اللي بيحصل في اللعبة دي (بنسختها الأنثوية)، هو إنك بتصعبي الأمور على شريكك في العلاقة، وترهقيه نفسيًا جدًا لغاية ما يزهق ويفقد الأمل، أو يفقد أعصابه. كأنك بتختبريه وتقيسي مدى تحمله، وقدرته على الصبر، أو التخمين.

واللي بيحصل في اللعبة دي (بنسختها الذكورية)، هو إنك بتحسس شريكتك بالرفض.. إنها ماهاش لازمة.. وان وجودها مش فارق، بل قد يكون مزعجًا. كأنك عاوز تستأصلها من حيز حياتك.. ولو لبعض الوقت.

فيها إيه لما نكون واضحين.. فيها إيه لما أكون زعلانة.. فأقصر المسافات.. وأقول أنا زعلانة من إيه.. علشان أفتح الباب للمناقشة والتفاهم؟

فيها إيه لما أحاول أصيغ مشاعري في كلام بسيط.. يقرب شريكتي ليّ، ويحسسها بيا، ومايقطعش خيوط الوصل ما بينا؟

أقول لك أنا فيها إيه.. وليه بنضطر أحيانًا نلعب اللعبة دي.

إحنا بنكون محتاجين حد يحس بينا.. بس من غير ما نقول.. حد يسمعنا من غير ما نتكلم، ويجاوبنا من غير ما نسأل.. بالظبط زي الطفل الصغير.. اللي اتعود إن أمه تحس بيه وباحتياجه، وألمه، وجوعه، وعطشه، وحزنه، وزهقه.. فتضمه لحضنها، وتطمنه، وتشبعه.. من غير ما ينطق ولا حرف.

بس الحقيقة إن دي أمنية طفولية جدًّا.. وطريقة بدائية للغاية.. ماتنفعش تستمر طول العمر.

إحنا دلوقت كبار.. ومهم نتعامل مع نفسنا ومع غيرنا بشكل مختلف.

لما أكون حزين أقول أنا حزين.. لما أكون متضايقة أقول أنا متضايقة.. لما أكون محتاج حد يحس بيا، أوصف مشاعري.. لما أكون محتاج حد يقبلني زي ما انا، أطلب من اللي معايا إنه يقبلني زي ما انا.

ماتستنيش من حبيبك أو خطيبك أو جوزك اللي كنتي بتستنيه من أبوكي أو من أمك.. وماتتوقعش إن كهف الوحدة المظلم اللي بتدخله هيكون بمثابة رحم والدتك الآمن الهادئ.

عبروا عن نفسكم.. واحتاجوا.. واطلبوا.. وخدوا حقكم.
فأحبال الوصل مهترئة بما فيه الكفاية.

لعبة (اتغير بس خليك زي ما انت)

خلال الفترة اللي فاتت لاحظت ملاحظة غريبة جدًّا.

تيجي لي واحدة بتشتكي مر الشكوى من جوزها: بيعاملني وحش.. مش بيحترمني.. مش بيحس بيا.. قاسي.. أناني.. متسلط.. مسيطر.. وساعات (بيخونّي) أو (بيعرف واحدة عليا).

باطلب منها تخلي جوزها يجي لي.. وباكون عارف إن ده صعب جدًّا وأحيانًا مستحيل.. لكن في الحقيقة بعضهم بييجي فعلاً.. وبيني وبينكم.. مش بيكون جاي جدعنة ولا شهامة.. بيكون في معظم الأحيان جاي علشان يثبت إنه صح.. أو يُفشل قصة العلاج دي من أصله.. أو جاي تحت الضغط من مراته أو أهلها والتهديد بالانفصال.

المهم.. باسمع الزوج وباكون باغلي من جوايا زي البركان المكتوم بالظبط: بص يا دكتور.. مش بتسمع كلامي.. بتجادلني.. بتعاملني بندية.. بتعلي صوتها عليا.. مش بتحترم ان انا الراجل وهي الست.. عاوزة نبقى راس براس.. فين القوامة؟ أنا القائد.. أنا صح.. أنا صح (بصوت حسن شحاتة في فيلم طير انت).

باكون شايف قدامي طفل صغير، عاوز يثبت لنفسه إنه هرقل، يأمر فيطاع.. ومش من حق حد يجادله.. أو يشاركه.. أو حتى يرد عليه.

بامسك أعصابي.. وأحط كرات دمي الحمرا في تلاجة، وأطلب منه بكل هدوء إنه يتعالج.. وأفهّمه بالراحة إن أي مشكلة زواجية أو علاقاتية، مهم إن الطرفين فيها يتغيروا علشان العلاقة تستقيم، والزواج يتصلح.. وماينفعش حد يشيل الشيلة لوحده.

بعض الرجالة مش باشوفهم تاني بعد اللقطة دي.. اللي يكسل.. واللي يزهق.. واللي يرفض.. واللي يكابر.. واللي يقول هو انا مريض علشان أتعالج؟ واللي... واللي.

لكن..

فيه عدد مش قليل بيقبل فعلاً الفكرة.. ويقرر إنه يبدأ برنامج علاجي بجد.. وحتى لو كان ده بهدف الاختبار أو حرق كارت العلاج في الأول.. لكنه بيحضر.. وبيشارك.. وبيكمل.

مش بس كده.. ده بيشوف خلال رحلة علاجه إنه مسؤول بدرجة كبيرة عن صعوبات زواجه وعلاقته بمراته.. وبيكتشف البلاوي الزرقا والمفاهيم الخاطئة اللي اتربينا عليها في مجتمعنا المتدين بطبعه، فيما يخص الرجولة والأنوثة والقوامة والزواج والعلاقات.. بيفتح مخه.. وبيفهم.. ويستوعب.. ويقبل.. ويتألم.. والمفاجأة.. إنه بيتغير.

تصوروا.. رجل شرقي أسطوري خارق.. بيسمح لنفسه إنه يكبر.. وينضج.. ويتغير!

فين بقى اللعبة؟
فين التكة؟

اصبر عليا.

* * *

المشـهد التاني.. هو مشهد مريض جاي يشـتكي من أهله.. معاملة قاسـية.. اسـتغلال عاطفي.. ظلم بـيّن.. أمه عاوزة تبلعـه بلع.. أبوه بيدمره بمعنى الكلمة.. كوارث ومصائب نفسـية يشيب لها الولدان أطلـب منه يجيب لي أمه.. تيجي لي واقعد واتكلـم معاها واقول لها إن حضرتك اللي محتاجة تتعالجي مش ابنك، (وبيحصل كتير بالمناسبة إن أهل المريض يكونوا هم اللي محتاجين علاج مش المريض نفسه). أطلب منها تتعالج وتحضر بانتظام.. وتوافق على ده فعلاً رغم إنه صعب عليها بجد.. تحضر وتنتظم وتسمح لنفسها إنها تشوف.. وتتعلم.. وتتغير.

طيب وبعدين؟
فين اللعبة؟

شـوف يا سيدي.. اللعبة في المشـهد الصادم القادم.. مشهد الزوج الـلي كان زي الفرعـون من كام شـهر، وهو قاعد قدامـي دلوقت زي الطفل الحزين اللي بيبكي بمنتهى الحرقة:

ـ أنا اتغيرت يا دكتور.. أنا اكتشفت الزبالة اللي كنت فيها.. ورفضت البلاوي اللي اتربيت عليها.. أنا عرفت إن الرجولة مش هي الصوت العالي.. عرفت إن القوامة مش هي الافترا.. أنا كنت ظالم نفسي وظالم مراتي.. أنا بطلت اتحكم واسيطر.. أنا باعاملها بمنتهى الاحترام.. باسيبها تعمل اللي هي عاوزاه.. لأ.. أنا شايف إني مش من حقي أصلاً أقول لها اعملي أو ماتعمليش.. أو اخرجي أو ماتخرجيش.. أنا مؤمن إنها كائن مستقل بذاته ومسؤولة عن نفسها وده حقها.

- الله ينور عليك.. أنا فعلاً فخور بيك وباللي انت وصلت له.. أنا مش مصدق إن فيه راجل شرقي يسمح لنفسه بإنه يتغير.. ومش مصدق إني ممكن أسمع الكلام ده في يوم من الأيام.. تعالى أبوس راسك.. طبعًا أكيد مراتك دلوقت هي أسعد واحدة في الدنيا.. مش كده؟

- للأسف لأ يا دكتور.. تصور يا دكتور.. مش عاوزة تشوف إني باتغير.. بتقف لي على الواحدة.. بتفكرني باللي فات، مش عاوزة تشوف البني آدم الجديد اللي قدامها.. مش هاين عليها حتى تقول لي كلمة حلوة.. أو تبص لي بصة طيبة.

- معقول؟!

تعالي يا ستي.. إيه؟ كنتي بتشتكي من الراجل والراجل اتغير وبيتغير.. ومجرد إن راجل شرقي يتغير دي معجزة كونية نادرة الحدوث.. فيه إيه؟

- مش عارفة.. لسه فيه حاجات زي ما هي.

- آه بس ده فيه حاجات كتير قوي اتغيرت.

- لأ.. هو لسه زي ما هو.. ده بيمثل.. كل حاجة زي ما هي.. ماتغيرش.. ولا عمره هيتغير.. أنا نِفسي قافلة منه من زمان.

- طيب ولما انتي نفسك قافلة منه من زمان.. كنتي عاوزاه يتعالج ويتغير ليه؟! ما كنتي تسيبيه من الأول وتريحينا.

- ماعرفش بقى.

أوبا.. هنا بقى يا سيدي اللعبة.. ولك أن تتخيل نفس المشهد بالظبط مع الأم أو الأب اللي بيتغيروا، سواء بالعلاج.. أو بالزمن.. أو بالخبرة.. ويفضل ابنهم أو بنتهم مش شايفين.. أو مش عاوزين يشوفوا تغيرهم.. مهما كان واضح.

إيه بقى الحكاية؟

الحكاية إننا ساعات بنشتكي من حد.. ونطالبه بكل حماس إنه يتغير.. وأول ما يتغير.. نقول له لا والله.. كان زمان، أو «لأ.. أنا مش مصدق تغيرك»، أو «لأ.. مش هو ده اللي انا مستنيه/ مستنياه».

الست تكون بتشتكي من جوزها.. ولما ربنا يهديه ويتغير.. ترفض تَغيُّره أو ماتشوفهوش أو تشكك فيه.. كأنها عاوزاه (بشكل غير واعي) يفضل زي ما هو.. مطلع عينيها ومكفر سيئاتها.

الأبناء يشتكوا من آبائهم وأمهاتهم.. ولما ربنا ينور بصيرتهم ويتغيروا.. يبقى مش هاين عليهم يشوفوا تغيرهم أو يعترفوا بيه.. كأنهم بيدوروا على الغم.. والهم.. والحزن.

وأحيانًا بعض الآباء والأمهات اللي جايبين ولادهم يتعالجوا وهيتجننوا علشان يخفوا.. أول ما يبدأوا يتغيروا ويخفوا.. يمنعوهم من حضور الجلسات.. ويشككوا في علاجهم.. وينكروا تغيرهم.

بالمناسبة.. ما يسري على الأفراد.. قد يسري أحيانًا على المجتمعات اللي بتقاوم التغيير.. وتحن للشكوى.. وتهرب من المسؤولية.

حاجة غريبة جدًّا..

بس مش هتبقى غريبة قوي لو عرفنا اللي وراها..

اللي حاصل في عقلنا الباطن من تحت لتحت.

هو مين المستفيد الأول من الشكوى؟ الشاكي طبعًا.

مين اللي شايف قدام نفسه إنه مظلوم ومكسور ومتهان؟ الشاكي طبعًا.

هو مين اللي بيلعب دور الضحية في اللعبة دي كلها؟ أيوه.. الشاكي طبعًا.

مين اللي يستاهل الانتباه والاهتمام والتقدير والمساعدة؟ الشاكي طبعًا.

مين بقى اللي هيخسر كل ده لو الوضع اتغير؟ بالظبط.. الشاكي طبعًا.

ما هو لو راح الجاني.. لو الجاني اتعالج ومابقاش جاني.. لو ربنا هداه واتغير.. لو ربنا كرمه وشاف مسؤوليته وبقى إنسان مختلف.. ساعتها الضحية ينفع يبقى ضحية من غير (جاني)؟

الإجابة.. لأ.. طبعًا.

يعني من فوق أشتكي واشتكى واطلب التغيير.

ومن تحت ممكن أقبل أي حاجة إلا التغيير.

من فوق باقول أنا مظلوم.. ارفعوا الظلم عني.

ومن تحت.. أرجوكم إوعوا ترفعوا الظلم عني.

من فوق يا ريت تتغير.

من تحت: خليك زي ما انت.. إوعى تتغير.

ما هو لو انت اتغيرت.. هاروح فين أنا بقى؟ لو انت اتعالجت.. أشتكي ازاي يعني؟ لو انت اتصلحت.. أعمل إيه إن شاء الله؟

طبعًـا ده لا ينفي إنه فعلاً في بعض الأوقات بتكون العلاقة وصلت لمرحلة سرطانية، ماينفعش معاها أي تغير ولا أي علاج.. بس ساعتها يبقـى الانفصـال (مـن الأول) أرحم وأهون من ممارسـة هـذه اللعبة الصعبـة المرهقـة.. وكل واحـد يتغير لنفسـه أحسـن.. وبرضه ده لا ينفـي (بل يؤكد) إنه في معظم الأحوال بيكون الطرفين محتاجين علاج ومساعدة، مش طرف واحد بس.

عندنا قاعدة في العلاج النفسي بتقول إن المريض دايمًا بيقاوم علاجه علشـان فيه جزء من جواه عاوزه يفضل زي ما هو.. يعاني ويشتكي بـس الألعن من كـده.. هو إن أقـرب الأقربين للمريـض (الزوجة.. الزوج.. الوالدين).. واللي هم جايين يشتكوا منه.. هم شخصيًا يقاوموا علاجه.. ويرفضوا تغيره.. علشـان يفضلوا يشـتكوا.. ويشتكوا.. بلا نهاية. ويكونوا ـبشـكل ماـ مستفيدين من مرض المريض.. اللي بيوزن دورهم في المعادلة.. ويؤكد لهم قدام نفسهم إنهم ضحايا.. وإن الحكاية مالهاش حل.

غريب جدًّا.. ومعقد جدًّا.. هذا الكائن اللي اسمه إنسان.
غلبان جدًّا.. ومفتري جدًّا.
ظلوم جدًّا.. جهول جدًّا.. متكبر جدًّا.

أبوس إيديكم..
تغيير البني آدمين بيقاس بميزان الدهب.. الجرام فيه بيطب.
شوفوه.. وقدروه.. وامتنوا لصاحبه.
اسمحوا لنفسكم.. واسمحوا لغيركم بيه.
جددوا رؤيتكم لنفسكم وللناس كل يوم.. كل ساعة.. كل دقيقة.

امنحوا الفرص..
واستغلوا الفرص..
واقتنصوا الفرص..
التي قد لا تعود.

لعبة (أنا اتغيرت أهو)

اللعبة دي شفتها كتير بين بعض المتجوزين.. وفيه أزواج محترفين جدًّا في اللعبة دي.

الزوج يكون سيئ المعاملة لزوجته.. قسوة وإهانة وأذى نفسي وأحيانًا بدني وجنسي.. وساعات يخونها مع واحدة واتنين وتلاتة.. والزوجة مرة تسكت، ومرة تطنش، ومرة تصبر على البلاء، زي ما اللي حواليها بينصحوها.. وده طبعًا بيزيد الوضع سوءًا وتفاقمًا؛ لأن اللي هيوصل للزوج وقتها رسالة مفادها: «كمّل.. دوس كمان».

أول بقى ما يفيض بيها الكيل.. وتقرر الزوجة الكريمة إنها تاخد موقف.. وتتصدى للإهانة والظلم.. وتضرب عرض الحائط بسلبية أهلها وجبنهم.. وتقول (لأ) بصوت عالي وبكل ما تملك.. ويظهر في كلامها وعينيها وطريقتها إنها جادة.. وانها مش فارق معاها الانفصال.. وتهدد بإنها مستعدة لفعل أي شيء وكل شيء علشان تحمي نفسها وتصون كرامتها.. يبدأ صاحبنا ـ أولاً ـ في اختبار جديتها بمزيج من التهديد والوعيد، وتاخده الحماسة والرعونة شويتين..

بس أول ما يكتشف إن المرة دي غير كل مرة.. وإنها ناوية تسترد آدميتها، وتستعيد ملكية نفسها.. حتى لو اقتضى الأمر فضيحة من العيار الثقيل.. يتراجع صاحبنا حبة حبة.. ويتقهقر للوراء خطوة خطوة.. ويقول لها: طيب شوفي.. خلاص.. أنا هاتغير علشانك.. هاغير من نفسي علشان البيت مايتخربش.. أنا باحبك ومش هاقدر أستغنى عنك.. قولي لي عاوزة إيه بالظبط وأنا أعمله.

بس..

هي كده وقعت في الفخ..

تقول له تعاملني كويس.. يقول لها حاضر.. بطل تهيني وتضربني.. يقول لها من عنيا.. إديني من وقتك واهتمامك.. يقول لها طبعًا.. وهكذا. ويبدأ يتغير فعلاً.. تغير سريع وساحر وشامل.

فين بقى المشكلة؟ فين اللعبة؟

اللعبة إن التغير ده مش حقيقي.. وإن عمره قصير.. وإنه ماكانش ليه أي هدف غير الإطفاء السريع لحريق الغضب.. والاستيعاب الكاذب لتوتر الأمور.. والخوف المرعب من فضيحة بجلاجل.. مش الإصلاح الجاد، أو المراجعة الهادئة، أو البدء من جديد.. وده بيظهر فعلاً بعد شوية.. لما ترجع ريما لعادتها القديمة.. بس - غالبًا - بشكل أسوأ.. مع مزيد من الإهانة والقسوة وسوء المعاملة.. مضاف إليهم كثير من الانتقام والتنكيل.

طبعًا مش كل المشكلات الزوجية بيحصل فيها التتابع ده.. لكنه بيحصل كتير.. إلى جانب إن اللعبة دي بتحصل في علاقات تانية غير العلاقات الزوجية.. معظمها علاقات عاطفية.. خاصة لو كان الطرف الثاني أحد أساتذة في التقلب والتلون والتلاعب بمشاعر الآخرين.

المشكلات المزمنة في العلاقات مالهاش غير حلين.
إما العلاج الجذري والجاد والحقيقي عند متخصص.
أو بتر العلاقة إلى الأبد.
غير كده..
يبقى ضياع وقت..
وضياع عمر.

لعبة (الطلاق اللي اسمه جواز)

أعتقد إن دي أبشـع لعبة ممكن اتنين يلعبوها مع بعض.. لأنها مش بس بتؤذيهم.. دي بتؤذي أطراف تانية معاهم.

هنا.. إنت قدام اتنين متجوزين على الورق.. لكن الواقع اللي بينهم مالهوش أي علاقة بالجواز.. بيت معلق عليه لافتة الزواج.. وما يحدث داخله طلاق بائن.

اتنين بُعاد نفسيًّا جدًّا عن بعض.. بينهم هجر وجفاء وبرود.. نفور وصد ووحشة.. يأس وظلام وفقدان أمل.

خناقات ومشكلات ليل نهار.. مافيش أي نوع ولا أي درجة من التفاهم.. وكل واحد نفسه من جواه يصحى الصبح يلاقي التاني مختفي من على وجه الأرض.

وبيحصل طبعًا في بعض الأحوال، إن كل واحد منهم يعمل علاقة غير شرعية من ورا التاني.. وأحيانًا مش من وراه ولا حاجة.

طيب ولما هو الحال كده؟ وطالما الوضع سيئ بهذا الشكل.. مكملين مع بعض ليه؟
هنا بقى اللعبة على أصولها.

يقول لك: علشان العيال.. مكملين مع بعض علشان العيال مايتأذوش.. علشان الطلاق ممكن يأثر على نفسيتهم.. وهي تقول: برضه العيال لما يعيشوا في وسط أبوهم وأمهم، غير لما يكبروا، وكل واحد في حتة.

أنا الحقيقة شفت كل طرق وأنواع سوء الاستغلال (Abuse) للأطفال، لكني ماشفتش طريقة لسوء استغلالهم أفظع من دي.. اللي هي انكم تعلقوا فشلكم على شماعة أولادكم.. وتبرروا جبنكم بأن ده من مصلحتهم.. وتقرروا الاستمرار في (طريق سد) تحت ادعاء الخوف على نفسيتهم ومستقبلهم.

طيب هو اللي انتو فيه ده مش مؤذي لأولادكم؟ المسافات النفسية الطويلة بينكم وبين بعض مش بتمزقهم تمزيقًا؟ الشد والجذب والخناقات والصوت العالي (والضرب أحيانًا) مش بتشوه عقولهم وقلوبهم؟

هو المؤذي أكتر للأولاد إنهم يعيشوا في جواز فاشل واللا في طلاق ناجح؟ المؤذي أكتر إنهم يعيشوا في جو مشدود مُلبَّد بالمشاحنات الدائمة، واللا في هدوء وسكينة، حتى مع بعض الفقد؟ هو ربنا لما حلل الطلاق مش كان عارف إنه ممكن يكون فيه أولاد؟

اللي بيوصل للأولاد ـ بكل أسف ـ في هذا النوع من البيوت، هي صورة مشوهة تمامًا عن معنى الزواج، ومعنى الحب، ومعنى المودة والرحمة، ومعنى الحياة نفسها.

وده هيخليهم -غالبًا- يكرروا الصورة دي بحذافيرها لما يكبروا.. أو إنهم يقرروا مايتجوزوش خالص.. أو يدخلوا في علاقات مسيئة للغاية.

أنا مُقدر جدًّا تعقيد العلاقات الزوجية في مجتمعنا.. وإصابتها بأمراض صعبة ومزمنة.. وعارف وشايف مشكلات الطلاق الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والقانونية.. وإن اختيار الاستمرار في زواج فاشل قد يكون حائط الصد الأخير ضد الكثير من الشقاء والعذاب والمذلة لكل الأطراف.. وإنه أحيانًا بيكون قرار هدفه ترميم آخر أعمدة منزل يتهاوى فوق رؤوس الجميع.

لكن..

القرار الأكثر شجاعة.. هو إننا نقف وقفة صادقة مع النفس.. وننظر للأمور نظرة أمينة تخلو من الأنانية والاستسهال.. ونقرر نحاول.. ونسعى.. ونعالج.

لو صدقنا النية.. ونفع العلاج.. خير وبركة.

ولو مانفعش.. مش هنكون أعلم ولا أحكم من ربنا.. اللي بيقول: ﴿ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ ۚ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِّتَعْتَدُوا ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ ﴾ (سورة البقرة: ٢٣١).

بلاش نظلم نفسنا..

بلاش نظلم عيالنا..

بلاش اللعبة دي.

إما زواج بما يرضي الله..

وإما يقضي الله أمرًا كان مفعولاً.

لعبة (السرسوب)

دي بقى لعبة لطيفة بتتلعب في بعض العلاقات العاطفية، اللي بتكون مؤذية ومشوهة نفسيًّا لأصحابها.. فبيقرروا عند نقطة معينة إنهم ينهوا العلاقة دي.. اللعبة دي اسمها لعبة (السرسوب).

يعني إيه؟

يعني بيجوا عند لحظات الوداع.. ويقولوا لبعض: (إحنا خلاص ننهي حكايتنا، بس ممكن نبقى أصحاب)، أو (لو احتجتي حاجة، أنا موجود)، أو (هاتصل اطمن عليك كل شوية).. وحاجات تانية ليها نفس المعاني دي.

أحب أقول لكل حد بيعمل الحكاية دي: إنت بتضحك على نفسك (ومن جواك عارف إنك بتضحك على نفسك)، وبتضحك على الطرف التاني (وهو برضه من جواه عارف كده)، وبتلعبوا لعبة عقيمة ومنهكة.. وغالبًا أذاها أكتر من أذى العلاقة نفسها.

إنت في الحقيقة بتنهي العلاقة من فوق.. وتخليها مستمرة من تحت لتحت.. إنت بتوصّل للطرف التاني رسالتين في نفس الوقت.. رسالة واضحة على السطح بتقول (العلاقة بتنتهي)، ورسالة تانية خفية في العمق بتقول (طيب خلينا شوية.. يمكن).

حضرتك كده ما أنهيتش العلاقة ولا أي حاجة.. حضرتك كده وبكل بساطة سايب الباب موارب.. سايب (ثقب) بينك وبين الطرف التاني ممكن توَصّل منه بعض المشاعر، أو الاهتمام، أو الدفا اللي يخلي الطرف التاني مايبعدش قوي.. ماسك طرف الخيط، وبتلعب بيه بدلا من إنك تقطعه.. سايب (سرسوب) صغير من العواطف مش هاين عليك تقفله.

عاوز أقول لك إن مافيش أي توصيف لكلمة (الابتزاز العاطفي) أبلغ من تفاصيل اللعبة دي.. اللي بتعلّق من خلالها نفسك وتعلّق الطرف التاني معاك في علاقة هلامية، غير واضحة المعالم، مالهاش مسمى ولا ليها شكل ولا ليها هدف.

اللعبة دي مش بس منهكة ومؤذية ومشوهة.. لأ.. دي كمان بتحرم كل طرف فيكم إنه يدخل في علاقات أخرى حقيقية واضحة.. بتخلي دايمًا فيه خط رجعة للعلاقة القديمة، وده يُفقد أي علاقة جديدة طعمها ومعناها وجمالها.. يعني لا ترحم.. ولا تخلي رحمة ربنا تنزل.. كل حاجة تبقى نص-نص.. القديم نص-نص، والجديد نص-نص.. وجودك كله يبقى نص-نص.

فيه أشكال تانية للعبة (السرسوب).. منها إنكم ترجعوا تكلموا (أو تراسلوا) بعض بعد شوية، كأن مافيش حاجة حصلت.. أو إنك تتابع الطرف التاني من بعيد لبعيد.. تسأل عن أخبارها.. تراقبي صفحته على الفيس بوك.. أو -وده أصعبهم- إنكم تفتحوا باب الانتقام.. ويبقى هم كل حد فيكم انتظار اليوم اللي يشوف التاني فيه نادم ذليل على الفراق.

إيه بقى؟
ليه ده كله؟

لما تكون في علاقة ما.. وعاوز تنهيها لأي سبب.. يبقى تنهيها على كل المستويات.. الظاهرة والخفية.. مهما كان ده صعب.

لما تكون عاوز توقف الأذى اللي جاي لك أو اللي رايح منك.. يبقى تقطع كل الخيوط.. وماتسيبش ولا خيط رفيع باقي.. مهما كان ده مؤلم.

لما تقول (خلاص).. يبقى تقولها بكل خلية فيك.. وتقفل الباب بالضبة والمفتاح.. وترمي المفتاح في البحر.. بالليل.. والدنيا ضلمة.

لما تقطع.. يبقى تقطع.. ماتسيبش سرسوب صغير تتسرب منه أي رسايل تغوي الطرف التاني بالانتظار أملاً في الرجوع.

السرسوب الصغير ده.. ممكن يتحول في يوم من الأيام لنفق نفسي كبير.. تدخلوا انتو الاتنين فيه.. وماتعرفوش تطلعوا منه.. طول حياتكم.

عينك في راسك..
مقصك في إيدك..
يا ترجع وتكمل وما تشتكيش..
يا ما تسيبش خيط واحد معلق..

وابدأ الآن.
أو لن تبدأ أبدًا.

لعبة (لـمّـا)

لعبة نفسية مشهورة جدًّا.. وكتير مننا بيستخدمها بشكل يومي.

اللعبة دي بتخلينا نأجل حاجة معينة (لما) تحصل حاجة تانية.. يعني تأجل فرحتك بنفسك وبحياتك لغاية (لما) تنجح، ولو نجحت، تأجل فرحتك تاني لغاية (لما) تمسك الشهادة في إيدك.. وأول ما تستلم الشهادة في إيدك، تستنى على فرحتك شوية كمان لغاية (لما) تستلم الوظيفة.

تستنى على تحقيق أحلامك (لما) تخلص ثانوية عامة، وبعد ما تخلصها، تستنى شوية كمان (لما) تتخرج من الكلية العبقرية، وبعد ما تتخرج، معاك تاني لغاية (لما) تسافر بره.

تسافر بره وتأجل رجوعك لغاية (لما) تحوش قرشين، وبمجرد ما تحوشهم، تقرر تستنى شوية كمان (لما) يزيدوا شوية علشان تأمن مستقبل العيال.. وبعد ما تأمن مستقبل العيال تصبر حبتين (لما) تحس ان الوقت مناسب.

تأجّل تعبيرك عن مشاعرك (لما) الطرف التاني يعبّر الأول، ولما يعبّر تستنى (لما) تتقل حبتين.. وبعد ما تتقل، معاك شوية كمان لغاية (لما) تشوف ظروفك.

تأجّل حتى سؤالك عن أهلك ومعارفك وناسك (لما) تخلّص اللي وراك.. اللي هو مش هيخلص أبدًا.

تكتم جواك كلمة (لأ) لغاية (لما) تحس إنك قادر تقولها، ولما تقدر تقولها تأجلها تاني (لما) تشوف إيه اللي هيحصل، ولما يحصل، تستنى شوية يمكن مايكونش ليها لازمة.

حتى الحزن والألم.. مش بتحس بيه في وقته، وتستنى (لما) تتصور إنك هتقدر تستحمله.

حتى حقك في الاختلاف عن الموجود، واختيار طريقك المتفرد في الحياة، بتستنى (لما) تطّمن إنه طريق آمن.. وفيه أقل قدر من المخاطر.

حتى حضنك لأولادك وبناتك وأصحابك وأحبابك.. بتأجّله لغاية (لما) يكون فيه سبب.

(لما).. بتسرق السنين..

لأنك بعد كام سنة..
هتكتشف إنك أجلت حياتك كلها، واستنيت على أجمل ما فيها، لغاية (لما).. تحصل أي حاجة.

(لما).. بتهرب بالعمر من بين إيديك..

لأنك.. في الآخر.. هتبص لورا.. وهتلاقي كل (لما) أخدت معاها كام يوم، أو كام شهر، أو كام سنة.

(لما).. عمرها ما هتخلص.. غير (لما) تخلص عليك.

إيه رأيك..
تقرر دلوقت..
إنك ماتقولش (لما) تاني..
أبدا!!!!!!!!!!!!!!!!!.

لعبة (أنا مش لاعب)

فيه ملاحظـة مهمـة جدًا، ومتكررة جدًا جـدًا في عيادات الأطباء النفسيين في أوقات الامتحانات.

طالب في كلية مرموقـة (أو في ثانوية عامة).. طول عمره متفوق.. بيطلع الأول.. بيذاكر زي الفل.. أهله بيحبوه ويصقفوا له على نجاحاته وإنجازاتـه الدراسـية منقطعة النظـير.. وييجي وقـت الامتحانات.. وهـووووب.. تحصلـه حالة غريبة جـدًا: مش طايـق الكتب.. مش عـارف يركز.. مش عـارف ينام.. بينسـى بسرعة.. قلـق فظيع وكتير قـوي.. يدخل لجنـة الامتحـان والمعلومـات كلها تطير مـن دماغه.. أو يجـاوب وحش جداااا.. أو يرفض يدخـل الامتحانات من أصله.. أو يدخل ويسقط مرة واتنين وتلاتة.

طبعًا كل ده ممكن يحصل مع أي طالب في أي سنة، ويبقى جزء من أعراض توتر وقلق نتيجة ضغط الامتحانات.. ويتعالج ويخف وخلاص.. لكن أنا هنا باتكلم عن حد ماشي زي الصاروخ.. نبيه وشاطر ومتفوق جدًا.. لكنه فجأة اتكسر ووقع على الأرض.. لأ.. وقع تحت الأرض.

بعض (وليس كل) الحالات دي بيكون ليه تفسير أعمق شوية مما يبدو عليه.. تعالوا نشوف الحكاية عن قرب أكتر.

طفل صغير.. وصل له من أبوه وأمه إن الدرجات هي أهم حاجة في الدنيا.. النتيجة هي معيار رضاهم عنه.. المجموع هو محدد أساسي لعلاقتهم بيه.. وصل له منهم الحب (بشرط) إنه يجيب الدرجة النهائية.. وصل له منهم القبول (بشرط) إنه يطلع الأول.. وصل له منهم الاهتمام والاحترام (بشرط) إنه يكون متفوق في دراسته.. ده غير المقارنة بزمايله وقرايبه وجيرانه.

خلاص تمام.. ندفع التمن علشان ناخد الحب، ونلاقي القبول، ونحس بالاهتمام والاحترام.. مش هم عاوزين الدرجة النهائية؟ حاضر.. مش هم مستنيين ترتيب الأول؟ ماشي.. مش هم طالبين التفوق الرهيب؟ من عينيا.

مش بس كده..

ده بعد ما يكبر بشوية، يوصل له من المدرسة والمجتمع والشارع والناس، إن فيه حاجة اسمها كليات (قمة).. يبقى فيه أكيد كليات (قاع).. وإنه لازم يدخل كلية من كليات القمة علشان يبقى ليه قيمة ووضع وبريستيج.. وإلا مستقبله هيضيع.. ويا سلام لما يقولوا له يا (دكتور) ويا (باشمهندس) وهو في أولى إعدادي.. وهو طبعًا يصدق الخرافات دي.. ويدخل الكلية المنتظرة.

باختصار شديد.. كل ما وصل له من رسائل عن نفسه وعن وجوده هي: أنت تساوي مجموع درجاتك.

وهو اضطر يمشي مع الموجة فترة من عمره (قد تطول وقد تقصر)، ودفع تمن ده من وقته ومجهوده ولعبه ومواهبه وأحلامه هو الشخصية، (اللي اتبدلت بأحلام أهله وهو صدق إنها أحلامه).. لغاية ما ييجي عليه وقت.. ويقول لك: بس.. لغاية كده أنا مش لاعب.

يعني ييجي مثلاً في ثانوية عامة.. وقت تركيز كل أحلام وطموحات أهله عليه.. ويطلع عقله الباطن زي المارد بقرار داخلي واجب التنفيذ فورًا بإيقاف هذه المهزلة.. فيقل تركيزه.. ويقل (أو يزيد) نومه.. ويبقى مش طايق المذاكرة ولا الكتب ولا نفسه ولا أهله.. ويدخل الامتحانات ومايحلش.. كأنه بيُفشِل نفسه بنفسه.. علشان يوصّل رسالة صغيرة (مشفرة) إلى أهله ومجتمعه، بتقول: مش انتو اختزلتوني في الدرجات؟ طيب والله ما انا جايب درجات.. مش انتو ماشوفتوش مني غير المجموع؟ طيب والله لانا ساقط.. مش انتو مش عاوزين مني غير النتيجة؟ طيب والله لاوريكم.. هافشّل لكم كل خططكم.

والألعن طبعًا هو اللي يجيب فعلاً مجموع كبير في ثانوية عامة، ويقيموا له الأفراح والليالي الملاح.. وينبهروا بيه ويسقفوا له ويزغرطوا له.. قصدي يزغرطوا (لمجموعه).. وييجي في امتحانات أولى أو تانية (أو تالتة أو...) كلية، ويقول لك ستوووووب.. أنا هابرُك هنا (زي الجمل اللي بيبرُك كده).. أنا خلاااص مش هاتحرك من هنا.. فيبدأ يضيع وقت.. أو يجي له خوف وتوتر نفسي مرضي عنيف.. أو مايدخلش الامتحانات.. أو... أو... كأنه بيغيظهم برسالة أخرى من عقله الباطن بتقول لهم: مش أخدتوا مني اللي انتو عاوزينه؟ طيب شوفوا بقى.

فيه نسخة تالتة من اللعبة دي.. اللي هي بقى لما يخلص ويتخرج على خير.. ويشتغل شغلانة هو أصلاً ما كانش عاوزها ولا مختارها..

ويبجي بعد شوية.. يعطل فيها.. ونِفْسه تتسد منها.. ويكرهها ويكره اليوم اللي اشتغلها فيه.. ويبقى عاوز يسيبها بأي شكل.. أنا شفت دكاترة سابوا شغلهم.. ومهندسين.. وصيادلة.. وغيرهم وغيرهم؛ لأنهم اكتشفوا بعد سنين من الشغل.. إن ده ماكانش اختيارهم أصلاً.

مشكلة ده.. ومشكلة ده.. إنه بينتقم منهم، بس في نفسه.. وبيفشلهم، من خلال إفشالها.. وقد يصل هذا الانتقام في بعض الأحيان إلى تفسخ كامل في تركيبته النفسية.. اللي تتفكك تمامًا.. ويتحول لمريض نفسي من الطراز الأصعب.

إلى كل أب وأم..
إلى كل مدرس ومدرسة..
إلى كل الناس..
من فضلكم..

ماتختزلوش أولادكم في درجاتهم..
ماتسجنوش أولادكم في مجاميعهم.

ماتفرحوش قوي بالمية وخمسة في المية.. ماتصقفوش قوي للأول على العالم في الثانوية العامة.. ماتتفشخروش قوي بتقفيل ورقة الإجابة.. علشان تمن ده ممكن يكون شخصيات مشوهة.. ونفوس مريضة.

بتوصَّلوا إيه لأولادكم؟
كفانا مسوخًا بشرية منزوعة الروح..
ألا قد بلغت..
اللهم فاشهد.

لعبة (قلب الترابيزة)

فيه ظاهرة نفسـية شهيرة اسمها (الإسقاط).. بمعنى إن حد ينسب (إليـك) ما يخصه (هو)، من أفكار أو مشاعر أو رغبات أو سـلوك أو غيره.. كأنـك (إنت) صاحـب كل ده مش (هو).. فبـدل ما يحس إن (هو) بيكرهك.. يحس إنك (إنت) بتكرهه.. بدل ما يشـوف إن (هو) مقصر.. يشـوف إنك (إنت) اللـي مقصر.. وبدل ما يعترف بفشـله.. يتهمك انت شخصيًّا بالفشل.

ظاهرة معروفة ليها أهداف غير واعية كتيرة، أولها عدم تحمل المسؤولية؛ مسؤولية ما أفكر فيه أو أشعر بيه أو أفعله، وإلقاؤها على الآخرين، عن طريق استبدال (أنا) بـ (أنت)، أو (هو)، أو (هي)، أو (هم).

الإسـقاط هـو أحد الدفاعـات النفسـية البدائية جـدًّا ضد صدمة مواجهـة الحقيقة، وألم الشـعور بالذنب، ومسـؤولية الاعتراف بالخطأ ومواجهته.

الإسـقاط لما بيستخدم بشـكل دائم ومتكرر بيتحول إلى لعبة نفسية مؤذيـة جـدًّا.. هدفها (قلب الترابيـزة) على الطرف الآخـر، في حركة لولبية سريعة.. زي مثلاً:

- إنتي زوجة فاشلة.
- إنتي سبب تعستي.
- إنتي مالكيش لازمة.
- إنتي مش مهتمة بيا..
- إنتي مش ست أصلاً.
- إنتي على طول مقصرة في حقي.

على الرغم من إن الطـرف التاني هو اللي فاشـل، وهو اللي حاسس بنقص القيمة، وهو اللي مش مهتم بزوجته، وهو اللي عنده مشـكلة في إحساسه برجولته.. وهو اللي مقصر في حق مراته.

وزي ما الأفراد بيسـتخدموا دفاعات وألعاب نفسية.. المجتمعات برضه بتسـتخدم دفاعات وألعاب نفسـية.. وفيه مجتمعات نقدر نقول إنها (متخصصة) في اللعبة دي.

يعني لما واحدة تتعرض للتحرش.. نقول (هي اللي لبسها مُغري).. بـدلاً مـن (إحنـا الـلي بنخـترق خصوصيتهـا). أو (هي الـلي عاوزه تتعاكس).. بدلا من (إحنا اللي عاوزين نعاكسها)..

ولما نسطّح ديننا وناخد منه القشـور.. نقول (الغرب عاوز يبعدنا عن ديننا).. بدل (إحنا بنبعد عن ديننا).

ولما نتخلف ونتأخر ويبقى ترتيبنا الأخير في مستوى التعليم.. نقول (العالم كله عاوزنا نفشـل).. بدلاً من (إحنا بنفشـل نفسـنا بنفسـنا).. وهكذا.

خليني أوريك بعض تعليقات السوشيال ميديا على إحدى حوادث التحرش الأخيرة.. علشـان تعرف يعني إيه إسقاط.. ويعني إيه (قلب الترابيزة):

ـ هو غلطته انه شاف العرّة حلوة.. باقولِ لك.. أنا بشعري وبالبس وباخـرج، بـس الرك على اللي بتلاغـي وبترمي حتى نظـرة.. احترمي نفسـك وحطي وشك في الأرض.. ومش من جمال أهلك.. وكمان فيه إجماع عليكي.. يبقى فيكي حاجة زفتة، روحي صلحيها يا اختي.

ـ واحدة بتسـتهبل.. أي واحدة شاب بينزل لها من العربية معروفة يعني إيه.. وانتي أكيد عايزة تتشهري.

ـ إنتـي اختلقتي حالـة من عدمهـا.. ووصلّتي الشـاب للمرحلة دي.. وده معناه إنك بتجاريه وبتلاغيه.. ومن الآخر مجهزة حالك انك تكوني شقطه لأي حد.. فانتي الغلطاااااانة.

ـ يا بنتي تعالي نتكلم بالعقل.. مغفل مين اللي هيعاكسك بمناخيرك دي؟

ـ شـكلك أمك مريضه نفسيًا.. الله يحرقك كرهتيني أكتر في بنات مصر.. أغلبكو مرضى ومعقدين.

ـ إنتـي بـت (...) وهـم شـافوكي (...) عاوزة تتشـقطي، راحوا يشقطوكي.

ـ آه عايـزة تظهـر بقى علشـان تتعرف أكـتر.. فكرة حلـوة برافو عليكي.. الناس هتعرفك وممكن تطلعي في برامج.. ألف مبروك خطة ذكية جدااااا.

ـ أنا مسـتغرب ازاي واحد يعاكس واحدة مقرفة كده.. حواجبك بس علشان اعدي يا مودمازيل.

ـ أنـا لـو شـفتك بالزعافة الـلي عملاها في شـعرك دي وفكـرت اعاكسك، أستاهل اخش جهنم.

ـ ماعِرفتش تجيبه بوشها.. قالت اخلع واجيبه بجسمي.

- دي واحدة حابة تعمل شو إعلامي بس بطريقة رخيصة ووقحة.. الصراحة والولد آه هو عاكس بس بأدب.. وماعتقدش انه فيه حد هينزل من عربيته لواحدة غير لما يكون شاف منها قبول.

- نازلة تصطاد متحرشين علشان تعمل نفسها بطلة.. جتك نيلة عليكي وعلى اللي رباكي.

- إنتي كنتي واقفة تتصيدي أي خطأ وتلفتي نظر الشباب علشان يعاكسوكي.

- إنتي (...) وكذابة أصلاً.. مش بادافع عن حد والله.. لبسك ومظهرك هم اللي خلوهم يعملوا كده.

ودي مجموعة من تعليقات أخرى على بنت اتعرضت لمحاولة اغتصاب من أحد سائقي شركات المواصلات الخاصة:

- لمي نفسك شوية.. راكبة عربية خاصة وعاوزاه يسكت؟

- قعدتها بتقول إنها خبرة.

- البنت دي شكلها بتمثل.. ده شكل واحدة اتعرضت لحادث اغتصاب؟

- أصل البنطلون ده هو السبب.

- القعدة دي مش قعدة أول تحرش.

- السؤال: إيه اللي ركبك معاه؟

- ما هو يمكن افتكرك ذئبة بشرية زيه.

- تستاهلي.

- بشكلك ده أي حد هيغتصبك.

- إنتي إيه يخليكي تركبي سيارة خاصة.. فعلاً تربية واطية.

- أكيد انتي السبب يا مثيرة يا إغرائك.

- إنتي شكلك أساسًا ولبسك حاجة تدعو للاغتصاب.

ـ من غير كلام، هي لو محترمة مش هيعمل كده.

ـ أولاً انتي ازاي ركبتي معاه عربية؟ ثانيًا نزلي رجلك اللي تنكسر.. ثالثًا انتي شكلك بتحوري.

ـ طيب لازمتها إيه تطلعي وتشهّري بنفسك؟ ماتتلمي يا اختي.

ـ دي لو لابسة عباية ماحدش هيلمسها، لكن الناس هتعمل لها إيه؟

ودي عينة أخيرة من التعليقات على حادثة تحرش ثالثة، قام فيها المتحرش (بقتل) زوج السيدة اللي تحرش بيها، بعد ما تصدى له علشان بدافع عن مراته:

ـ ما هو أكيد ديوث وسايب الأمورة تمشي على الشط.. يستاهل هو واللي شكله.

ـ هو اللي غلط.. لو لبسها لبس محترم، ماكانش اتحرش بيها.. دور على مراتك الأول يا لطخ.

ـ لو راجل بجد، ماكانش راح البحر هو وزوجته.. مكان فيه شباب والناس مختلطة.. لازم يتحمل العواقب.

بالمناسبة.. التعليقات دي معظم اللي كاتبها سيدات.

اللعبة دي (قلب الترابيزه) بتضطر ضحيتها إلى أحد الأركان.. لينهال عليها الجميع بالضرب واللكمات.

اللعبة دي هي اللي ورا ظاهرة (لوم الضحية) المنتشرة بشراسة.

وهي اللي حوّلت مؤخرًا (لوم الضحية) إلى (ذبح الضحية).

وأنا هنا باتكلم عن ضحية بجد.. مش عن حد بيختار ويقرر ويستمرئ لعب دور الضحية.

تصور لما مجتمع كامل.. لما مجموعة كبيرة من الناس، تقوم بإسقاط كل ما بداخلها من مخاوف ومساوئ وعيوب وكراهية وكلاكيع وعقد نفسية، على شخص واحد.. لمّا مئات وآلاف وملايين البشر يقرروا ذبح شخص ما نفسيًّا ومعنويًّا.. لما تُسَن كل السكاكين.. وتُجهَّز كل الأسلحة أمام إنسان بمفرده.. لما يصبح الكل أصحاب حق وفضيلة.. وواحد فقط يحمل كل الأوزار.. ويُوصم بكل العيوب.. ويسقط في كل الأفخاخ.

الفرد أو المجتمع اللي بيستخدم اللعبة دي بيكلمك وهو بيوجه إليك إصبع الاتهام طول الوقت.. لكن الحقيقة إن بقية أصابع يده موجهه كلها ناحيته هو.

لو حد عمل معاك كده.. لو حد عمل معاكي كده.. تجيبي مراية كبيرة طويلة عريضة.. وتحطيها قدامه.. وتثبتيها كويس.. وتقولي له: «بص.. إنت بتكلم نفسك».

أما لو المجتمع عمل معاكم كده.. فماتيأسوش.. وماتستسلموش.. اتلمّوا حوالين بعض.. وقرّبوا من اللي شبهكم.. واتأكدوا.. إن التغيير الأخلاقى المجتمعى الكبير.. بيبدأ بخطوات فردية صغيرة.. وإن كرة التلج الضخمة المنطلقة بكل سرعتها.. كانت في يوم من الأيام نقطة مياه وحيدة واقفة على زجاج إحدى النوافذ.. أو ذرّة بخار تائهة مرت من أمام...

استنى..

أهي..

أمام عينيك.

شايفها؟

خليك عارف..

إن البداية دايمًا من عندك.

لعبة (الساخرون في الأرض)

بمناسبة الألعاب اللي بتلعبها المجتمعات والشعوب.. فيه مجتمعات متخصصة في لعبة اسمها (السخرية).. أو (الساخرون في الأرض).

ويخطـئ جـدًّا مـن يتصـور إن (الفكاهة) هـي (السـخرية).. دي حاجة.. ودي حاجة تانية خالص.

الفكاهة تدعو للفرحة.. وتسبب القرب.. وتريح النفس والروح.
إنما السـخرية تعـبر -في معظم الأحيان- عن عنف سـلبي Passive Aggression، وتعالي، وفوقية في النظر للأمور.

يعني لما تشـوف اتنـين مخطوبين بيحبوا بعض وانـت مش مرتبط.. ممكن تقول لصاحبك وانت بتضحك: «إمتى ربنا يفرجها علينا بقى».. وممكن تقول له برضه وانت بتضحك: «هم مالهم عايشـين الدور كده ليه؟ بكره لما يتجوزوا مش هيطيقوا يبصوا في وش بعض». في الحالتين انت بتضحك، لكن دي فكاهة، ودي سخرية.

الفكاهة فيها خفة ظل وبساطة وأمل.
السخرية فيها ثقل وإحباط ويأس.

لما تقول لابنك أو لبنتك أو لزميلك في الشغل: «إنت اتأخرت كده ليه؟» غير لما تقول له: «ناموسيتك كحلي» أو «إنت جاي ماشي على قشر بيض؟».

الفكاهة مافيهاش إهانة.
السخرية كلها إهانة.

فيه مثل أوضح..

شوف برامج الفكاهة زي الكاميرا الخفية وما (شابهها) عاملة ازاي برة.. وعاملة ازاي عندنا.. تلاقيها برة عبارة عن مواقف بسيطة تثير دهشة الضيوف وترسم البسمة على وجوههم ووجوه المشاهدين.. لكن عندنا هي مواقف تدعو لاستفزاز الضيوف واستشاطة غضبهم وحرق دمهم، أو تخويفهم وإرهابهم وإرعابهم (مرة بالنار ومرة بالغرق ومرة بالعفاريت ومرة بالحوت ومرة بالدب القطبي و... و...)، لينتهي الأمر بخناقة كبيرة، وضرب وشتيمة وسباب للبرنامج والممثلين وفريق العمل.

والمشكلة إن المتفرجين بيتابعوا ويتبسطوا ويستمتعوا ويضحكوا.. في مشهد سادي من الطراز الأول.. شاركنا فيه جميعًا.

الفكاهة تثير فيك الضحك..
السخرية تثير فيك دموعًا مكتومة.

الفكاهة فيها تواصل وحب ومودة..
السخرية فيها بتر وبغض وقسوة.
السخرية تعبر عن رصاصات غاضبة رغم نعومتها الظاهرة..
وتعبر عن رغبة في تشويه وتحطيم ما نسخر منه.

علشان كده سموا دي (روح الفكاهة).. وسموا دي (مرارة السخرية)..

إحنا بندّعي الفكاهة.. لكننا محترفين في السخرية.

إحنا بنسخر من كل حاجة.. بنسخر من المشاعر.. بنسخر من الناس.. من الحيوانات.. من نفسنا.. من الحياة.. بنسخر من الموت شخصيًا.

كأننا بدل ما نواجه إحباطنا.. بنحسس غيرنا بيه.
وبدل ما نتعامل مع غضبنا.. بنثيره في الآخرين.
وبدل ما نعالج يأسنا.. بنفرّقه على بعض.

في اللحظة التي هانتحول فيها ـكمجتمع وكأفرادـ من السخرية إلى الفكاهة..
اعلموا تمام العلم..
أننا سنكون قد تغيرنا بشكل حقيقي.

الباب الثالث

الطريق إلى نفسك

السؤال الملح واللي بيتكرر دايمًا من كتير من القراء والمتابعين.. هو: «هنعمل إيه؟»، «أدينا عرفنا إن فيه مشكلة.. الحل إيه بقى؟». «إنت سلطت الضوء على العقد والكلاكيع.. قول لنا نحل ده كله إزاي؟».

في الحقيقة أنا مش من أنصار مدرسة تقديم الحلول الجاهزة للمشكلات.. وإيجاد الإجابات النموذجية للأسئلة.. كل حالة وليها ملابساتها.. كل شخص وليه ظروفه.. وأحيانًا كتيرة جدًّا انت ممكن تلاقي حل للي انت فيه أفضل ألف مرة من أي توجيه من عندي.. وتكتشف إجابة لكل أسئلتك أبدع جدًّا من كل إجاباتي النابعة من خبرتي الشخصية مهما اتسعت.

إحنا اتربينا على الاعتمادية.. من أول الاعتماد على الأب والأم حتى سن ثلاثين وأربعين سنة، لغاية الاعتماد على الحكومة في توفير فرصة عمل، من أول فتاوى دخول الخلاء.. إلى فتاوى الزواج والطلاق، من أول الإبرة.. وحتى الصاروخ.

إحنا محتاجين نفكر.. محتاجين نقرا ونبحث.. محتاجين نجتهد ونوصل. من غير ما ندور طول الوقت على وصي.. أو حد نعتمد عليه.. حد يفكر بالنيابة عننا، ويبحث لنا، ويجتهد في سبيلنا.. ويقرر هو.. ويختار هو.. ويتحمل المسؤولية هو.. واحنا ناخد البضاعة على الجاهز.. ونستهلكها كما هي.

علشان كده أنا باقدّم توصيفات دقيقة قدر المستطاع.. لكني مش باقدم حلول.. إنت وظروفك واجتهادك.. أنا بافتح عينيك بالجرعة المناسبة والتوقيت المناسب.. وانت واختيارك وقرارك.. بافهّمك نفسك وغيرك وعلاقاتك.. وانت وحياتك ومسؤوليتك عنها.

لكن.. ومع كل ده.. أنا قررت في هذا الكتاب إني أقدم لك خطوط
عامة.. وخارطة طريق.. تشاور لك من بعيد على بعض المعالم،
وتوضح لك أكتر بعض الإشارات.. اللي ممكن تساعدك في الوصول
لحل من داخلك.. والعثور على إجابة خاصة بيك.. واتخاذ القرار
المناسب.. في الوقت المناسب.. وبالطريقة المناسبة.

خارطة الطريق دي هتستعرض لك قصة حياتك من يوم ما اتولدت
لغاية النهارده.. هتوريك احتياجاتك.. هتكشف لك مخاوفك،
هتعرّفك حقوقك.. وهتساعدك في قراراتك.. كده بنفس الترتيب.

هتوريك كنت محتاج إيه.. إمتى.. والاحتياج ده ودّاك فين وعمل
فيك إيه.

هتكشف لك المخاوف اللي ارتبطت جواك بأنك تعوز وتطلب
احتياجاتك البسيطة في علاقات حياتك.

هتعرّفك حقوقك اللي انت اتخليت عنها علشان ترضى حد.. أو
تحافظ على حد.. أو تتجنب هجر حد.

وهتساعدك في اتخاذ قرار واضح وصريح بإنك تكمل.. أو توقّف..
أو تاخد هدنة للراحة أو للمراجعة.

الخريطة دي اسمها (نموذج الخطوات الأربعة) Four-step Model:
الاحتياج- العَوَزان- الحق- القرار.

ودي طريقة علمية حديثة لفهم صعوبات النفس البشرية،
ومساعدتها على النضج والنمو النفسي.. مش بس العلاج.

طريقة مصرية أصيلة تم ابتكارها وتطويرها في قسم الطب النفسي
بجامعة المنيا، ابتداء من سنة ٢٠٠٠ على يد فريق كبير من الأساتذة
والأطباء والباحثين، أتشرف بكوني واحدًا منهم، تحت ريادة أستاذي
وأبي الروحي أ. د. رفعت محفوظ، أستاذ الطب النفسي.

الطريقة دي اتعملت عليها أكثر من ثلاثين رسالة ماجستير ودكتوراه لغاية النهارده.. واتنشر عنها أبحاث وكتب وفصول كتب داخل مصر وخارج مصر. وتم تقديمها وعمل ورش عمل عليها في أمريكا وإنجلترا وألمانيا والسويد وإسبانيا وإيطاليا واليونان وكرواتيا وغيرها. وبيتعمل عليها حاليًا برامج علاجية وتدريبية وإشرافية تابعة للجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي.

في الخريطة دي..
هنبدأ من الصفر..
وهنمشي خطوة خطوة..
من أول «أنا موجود»..
وحتى «أنا قررت».

هاورّيك أمثلة..
وهاعلّمك تمارين..
وهادرّبك عليها..
لغاية ما نوصل مع بعض..
لآخر الطريق..

تعالى نبدأ..
والله المستعان.

أنا موجود

أقول لك حاجة عمرك ما فكرت فيها؟
بس ماتتخضش..
هو انت ازاي عرفت إنك موجود؟
يعني إمتى أول مرة شُفت فيها نفسك؟
مش في المراية.. في الحقيقة.

طيب..
تعالى نرجع لورا شوية..
أول ما اتولدت.. أول ما أي طفل بيتولد.. بيشوف نفسه ازاي؟
يعرف ازاي إنه موجود؟
هو بيشوف وشوش ناس.. لكن مش بيشوف وشه.
بيشوف جسم أمه وهي بترضعه..
بيشوف إيديها..
بيشوف عينيها..
لكنه مش بيشوف عينيه.

بيشوف خدودها وأنفها وشفايفها..
لكنه مش بيشوف خدوده وأنفه وشفايفه.
بيشوف ضحكتها..
لكنه مش بيشوف ضحكته.
أمال بيعرف هو مين ازاي؟
بيعرف ملامحه منين؟
بيعرف ازاي إن إيديه اللي هو باصص ليها دي، تبعه هو مش تبع أمه؟
بيعرف ازاي إن رجليه اللي بتتحرك دي، تخصه هو ماتخصش أبوه؟
بيعرف ازاي حدود وجوده؟
بيعرف ازاي إنه موجود أصلاً؟
وبيعرف منين ان وجوده ليه قيمة.. وأهمية.. وبيعمل فرق؟
هنكتشف الإجابة دلوقت.

* * *

أول ما تتولد.. نفسك بتكون عبارة عن مجموعة من الوظائف النفسية غير المترابطة.. يعني حتة تحس.. حتة تستقبل.. وحتة تفكر (بشكل بدائي جدًا).

بيبقى جوانا بذور نفسية منثورة على مسافات متباعدة.. جُزر نفسية منعزلة مافيش أي علاقة أو ترابط بينها.. وبيكون جزء مهم من نمونا ونضجنا النفسي.. هو إن الجزر دي تقرب من بعض، وتتجمع، وتبقى حاجة واحدة.. اسمها (نفس مترابطة) Cohesive Self زي ما وصفها عالم النفس النمساوي الشهير هاينز كوهوت – Heinz Kohut.

بس علشان ده يحصل.. وتقرب الجزر النفسية دي من بعضها.. بنبقى محتاجين تلات حاجات.. التلات حاجات دول بيكملوا الأجزاء اللي ناقصة داخلنا.. وبيعملوا منها (حاجة واحدة).. تنطلق وتشق طريقها للحياة.

التلات احتياجات دول هم أهم تلات احتياجات نفسية على الإطلاق.. وبيسبقوا كل ما عداهم من احتياجات أخرى.. ومن غيرهم بيكون تكويننا النفسي ناقص ومشوه ومليان ثقوب نفسية عميقة.

الاحتياج الأول إسمه (الأحتياج للشوفان) Mirroring Need.. احتياج إن حد يوصل لك إنك متشاف ومتقدر.. حد يصقف لك ويقول لك برافو.. حد تشوف في عينيه ضحكة وفرحة وفخر بيك.. حد يبقى بالنسبة لك زي مراية سيندريللا.. توريك جمالك وتظهر لك محاسنك.

الاحتياج الثاني اسمه (الاحتياج للتقديس/ التمجيد) Idealizing Need.. يعني تحتاج إنك تشوف حد على إنه إنسان كامل.. مثالي.. أسطوري.. يعرف كل حاجة.. يقدر يعمل أي حاجة.. مافيش شيء يقف قصاده.. ومافيش معضلة تتحداه.

أما الاحتياج التالت فهو (الاحتياج للتوأمة) Twinship Need.. يعني تحتاج حد يكون صاحب.. رفيق.. تحس إنه زيك وشبهك.. فيه منك وفيك منه.. تتونس بيه.. تحب معيته.. تنتمي انت وهو لحاجة واحدة.

الاحتياج للشوفان هو اللي بيخلي البنت الصغيرة تلبس الفستان الجديد وتروح لمامتها وتقول لها: «بصي عليا.. شوفيني.. أنا حلوة؟»، هو اللي بيخلي الولد يقف قدام المراية ويستعرض عضلاته.. هو اللي بيخلي الأطفال يعملوا أي حاجة علشان أهلهم يُعجبوا بيهم ويصقفوا لهم.. من أول سمعان الكلام (أحيانًا) لغاية نتيجة المدرسة والدرجات.

والاحتياج للتقديس/ التمجيد هو اللي بيخلي الأطفال يدوّروا طول الوقت على بطل قوي.. خارق.. ماحصلش.. هو اللي ورا الهوس الرهيب بسوبرمان وسبايدر مان وباتمان وكات-ومان.. بشر فوق مستوى البشر.. عندهم قدرات خاصة جدًا.. لا يُقهرون.. لا يُغلبون.. وأحيانًا لا يموتون.

أما الاحتياج للتوأمة فهو اللي بيخلي الولد يقف جنب أبـوه في أثناء حلاقـة دقنه ويعمل زيه، والبنت تقلـد أمها في اللبس والمشي والطبخ، ولعب دور الأم مع عروستها الصغيرة.

طبعًا أول حد في حياتنا بيشبع الاحتياجات دي عندنا هما الأم والأب (أو من يقوم بدورهم).. الطفل لما يشوف في عينين أمه وأبوه وكلامهم وأفعالهم فرحة وفخر وتشجيع وتقدير، ده يُشبع عنده الاحتياج للشوفان.. فيحس إنه موجود، وإن وجوده متقدر، ومُرحب بيه.

ولما يلاقي أمـه بتفهمه من غير ما يتكلم، وتلبـي احتياجاتـه بشكل كافي، ويلاقـي أبوه بيجيب له اللي هو عاوزه لغاية عنده، ويتدخل عند اللزوم علشان يساعده أو يحميه من الخطر والضعف والمرض، ده يُشبع عنده الاحتياج للتقديس.. فيحس بالأمان وبالحماية والسند.. ويتطمن إن فيه حد كبير في ضهره.

ولما الأب والأم يلعبوا مع أولادهم، كأنهم صغروا في السن زيهم.. وتبدأ البنت تحس إنها بتنتمي لعالم النساء (زي أمها)، ويحس الولد إنه بينتمي لعالم الرجال (زي أبوه)، ده يشبع عندهم الاحتياج للتوأمة.. فيحسوا انهم مش لوحدهم.. وانه فيه حد شبههم.. وجنبهم.. ومعاهم.

إشباع كل احتياج من دول بيملا ثقب نفسي داخلنا.. وبيروي بذرة من بذور أنفسنا العطشى.. وبيقرب المسافات بين جزرنا المعزولة.. وبيساهم في تشييد بنائنا النفسي، وتكوين صورتنا الذاتية، وصقل شخصيتنا الوليدة.. وبيكون هو حجر الأساس في شعورنا بالثقة والاستحقاق.

الثلاث حاجات دول.. هم اللي بيوصلوك لـ(أنا أستاهل).. أستاهل أكون موجود.. ووجودي متشاف، ومتقدر، ومتطمن، ومتونس.

* * *

طيب هل الاحتياجات الأساسية دي موجودة عند الأطفال بس؟

لأ.

الاحتياجات دي موجودة عندنا كلنا، من أول ما نتولد لغاية ما نموت.. بس بتكون في صورة طفولية واحنا صغيرين.. وفي صورة ناضجة واحنا كبار.

يعني اللي بيخليك تستنى (اللايك والكومنت والشير) لبوستاتك على فيس بوك هو الاحتياج للشوفان، واللي بيخليكي تلبسي وتتأنقي وتهتمي بجمال مظهرك هو برضه الاحتياج للشوفان.. اللي بيخليك تشوف حبيبتك على إنها ملاك نازل من السما هو الاحتياج للتقديس، واللي بيخليك تبجل أستاذك ومديرك وشيخك وتاخده قدوة ومثل أعلى، هو أيضًا الاحتياج للتقديس.. أما اللي بيخليك تدور على أصحاب، وتحب تتجمع في شلة، وتنتمي لأسرة أو مجموعة هو الاحتياج للتوأمة.

التلات احتياجات دول هم الوقود النفسي اللي بيساعدنا في سلك طرق الحياة الوعرة.. هم الطاقة اللي بنشحن بيها نفسنا كل شوية علشان مانطفيش ومانبهتش.. هم محركات النفس، ودعامات الروح.

إنت بتحس بوجودك لما تحس إنك متشاف بعيون اللي حواليك، وبتحس إن ليك أهمية لما تتطمن بوجود حد أكبر معاك.. وبتعرف إنك عامل فرق لما تلاقي جنبك حد بيونسك.

* * *

طبعًا ممكن يكون حواليك ناس كتير بيُشبِعوا عندك التلات احتياجات دول.. ودي حاجة كويسة جدًا.. يعني والدك ووالدتك.. اخواتك ومعلمينك.. أبطالك الخياليين.. زمايلك وأصحابك.. لكن من كرم ربنا ونعمه إنه ممكن واحد بس يقوم -وبكل بساطة- بإشباع التلات احتياجات عندك في الوقت نفسه، (في الحدود المعقولة ودون اختلاط في الأدوار بالطبع)..

يعني أبـوك يبقى مرايتك، وقدوتك، وصاحبك في الوقت نفسـه، والدتك تبقى عينيكي، ومثلك الأعلى، وصديقتك في الوقت نفسـه.. أستاذك يبقى قدوتك وصاحبك وزي أبوك، صاحبتِك تبقى مرايتك وونسك، طبيبك النفسي يبقى مرشدك ورفيقك وزي أبوك برضه.

و... محمد صلاح.

إيه ده؟

ماله محمد صلاح؟

وإيه دخل محمد صلاح في القصة دي دلوقت؟

هاقول لك.

* * *

حـب الناس للاعـب الكـرة المتميز جـدًّا (محمد صـلاح) ظاهرة تستحق الوقـوف عندها.. هو مـش حب طبيعي مـن جمهور للاعب كرة قدم موهوب.. اللاعبين الموهوبين كتير.. ومش سـببه بس مهارته وأخلاقـه وتدينه.. الموضوع تخطـى ده فعلا.. الناس حبت الفريق اللي بيلعب فيه صلاح وشـجعته، ولما اتنقل لفريق تاني، حبوا الفريق التاني وشـجعوه برضه.. ولو اتنقل لفريق تالت.. هيقفوا معاه ضد الفريقين الأولانيـين.. الناس بتفرح لفرحة محمد صلاح.. وتحزن لحزنه.. وتتألم لألمه.. عاوزينه يلعب كل ماتش.. وعاوزينه يجيب جول واتنين وتلاتة في كل مبـاراة.. الأمهـات بتدعـي له زي مـا يكون ابنهـا، والأطفال بيعشـقوه زي ما يكون سـوبرمان.. الجمهور بيقف معـاه في أي أزمة، وبيدافع عنه في كل شدة زي ما يكون (حتة من كل واحد فيهم).

أيوه.. هو ده.

محمـد صلاح حتة من كل واحد فينا.. وبيملا جزء داخلي عميق في نفس كل واحد مننا.

إحنا نقدر نشوف حب الناس لمحمد صلاح بناء على الكلام السابق.

حبنا لمحمد صلاح ليه علاقة بالتلات احتياجات دول.

محمد صلاح خلاك متشاف.. لأنه خلى مصر متشافة.. وخلى العرب كلهم متشافين.

هو كمان مثل جيد وقدوة متفردة، في نجاحه وبساطته وتواضعه وإصراره.

والأهم من كل ده.. إنه كمان واحد مننا.. شبهنا.. زينا.. بدأ من الصفر.. وتعب وكافح بمنتهى العزيمة والإخلاص لغاية ما وصل للي هو فيه دلوقت.

محمد صلاح بيشبع أهم تلات احتياجات نفسية جوانا.. الشوفان والتمجيد والتوأمة.. بيساعدنا نجبر كسور نفسنا.. بيقرب الأمل مننا.. بيجمعنا ويدوب المسافات النفسية بيننا.. من دون قصد أو نية أو تعمد.. فقط بكل تلقائية وعفوية.. ودي عبقريته.. اللي ربنا حباه بيها.. زي ما حباه بحاجات تانية -أنا ماعرفهاش كلها- ساهمت في عشقنا الاستثنائي ليه.

واحد..

واحد بس..

يقدر يخلي جروح نفسك تلتئم..

وتصدعات روحك تترمم.

شوف بقى الست إليسا بتقول إيه في أغنيتها الجميلة (حالة حب).. علشان تعرف قد إيه الفن سابق العلم.. والإبداع سابق البحث:

سيبني أسرح فيك شوية..

وانسى أيام ضاعو مني..

نفسي عمري يعدي بيا..

وانت بعينيك دول حاضني.. (الشوفان)

وانا جنبك شايفة منك..

حاجة من ريحة أبويا.. (التقديس)

حب الدنيا دي جواك ومعاك..

شايفة حنية أخويا.. (التوأمة)

آدي يـا سـيدي التـلات احتياجات بكل بسـاطة: عيون تشـوفك وتضمنك.. وحد فيه ريحة الأب.. وونس وأُخوة وحنية.
ونقعد احنا ندرس ونتعلم ونحط نظريات.. وييجي الفن في جملتين عاليتين يلخص كل حاجة.

* * *

الاحتياجـات دي لـو أُشـبعت وتمـت تلبيتها في الطفولـة، هيطلع لنا إنسـان بيحب نفسـه، وواثق فيها، ومصدق إنه يستـاهل.. شخص مش محتاج موافقة من حد علشـان يحس إنه موجود.. ولا إذن من حد علشـان يحس إنه مقبـول. وده مش معناه إطلاقًـا إن الاحتياجات دي هتختفي بعد كده.. بالعكس.. هي هتفضل موجودة، بس بشكل كبير وناضج وغير مؤذي (زي ما وضحنا قبل كده).

أما لو لم تشـبع الاحتياجات دي في الطفولة، ولم تلبى بشـكل كافي، فالنتيجة هتكون إنسـان نرجسي مريض، مغرور، فارغ النفس، منتفخ الذات (اضطر يملا ثقوب نفسـه بالهواء).. بيحاول يثبت بكل طريقة إنه مهم، ويسـتخدم أي حد لصالحه بمنتهـى الأنانية.. حد بيدور على التصفيق عمال على بطال (علشـان يرضي طمعه للشـوفان).. وبيتملق الآخرين بكل شكل (علشان يرضي نهمه للتقديس).. ويستخدم غيره لحساب نفسـه (علشان يرضي شرهه للمصاحبة).. يعني يحاول إشباع الاحتياجات نفسها بس بشكل مريض ومؤذي، وأحيانًا مدمر.

أو تكون النتيجة مجموعة أخرى من الأمراض النفسية زي الاكتئاب والقلق وبعض اضطرابات الشخصية، وحتى الفصام.

يبقى عندنا تلات احتياجات أساسية..
ممكن يكملونا..
وممكن يبهدلونا.
من غيرهم بتبقى شخصيتك مفككة مهلهلة..
وبيهم بتبقى موجود، ومتقدر، ووجودك فارق.
بالمناسبة..
هو انت حاسس إنك موجود.. ومتقدر.. ووجودك فارق؟

أنا محتاج

بعد ما حضرتك تتحول من مجموعة من الوظائف النفسية البدائية جدًّا إلى (نفس بشرية مترابطة).. وبعد ما يتم إشباع التلات احتياجات النفسية الأساسية عندك بشكل كافي.. وبعد ما يتم ملء فراغاتك النفسية والتحامها والتئامها.. تنتقل علاقاتك باللي حواليك لمستوى آخر.

في المرحلـة الـلي فاتت كان كل هـدف علاقتك بالآخريـن (ابتداء بـالأم والأب)، هي الوظيفة اللي بيؤدوها ليك.. يعني هتاخد منهم إيه علشـان يسـاعدك في تكوينك النفسي.. إنت مش بتعمل علاقة بمعنى علاقة.. لكنها علاقة بمعنى وظيفة واسـتفادة.. علشان في الآخر تبقى (إنت).. تبقى موجود.. تبقى هنا.

بعد ما بقيت (إنت) وموجود وهنا.. علاقتك بالآخر هتبقى علاقة شـخص بشـخص.. علاقة احتياج من بني آدم لبني آدم.. علاقة رايح جاي.

هنـا هيبقى فيه مجموعـة تانية من الاحـتياجات النفسـية.. موجودة برضه من ساعة ما اتولدت.. لكنها من نوعية مختلفة شوية.

هنا..

إنت محتاج تتقبل.. وتتحب.. وتُحترم.. ويُهتم بيك.

تتقبل بدون شروط.. وتتحب من غير تفصيل.. وتُحترم كما انت.. ويُهتم بيك لأجلك.

محتاج تتسمع ويُصغى إليك من دون أحكام.

محتاج تتصدق..

محتاج تقول (لأ)..

محتاج يتعمل لك حساب.. وتترسم لك حدود..

وطبعًا..

محتاج تصدق إنك تستاهل كل ده.

واحتياجات تانية كتير.

مش بس كده.. الاحتياجات دي كلها ماشية في اتجاهين.. بمعنى إنك زي ما انت محتاج تتقبل.. محتاج برضه تقبل.. زي ما انت محتاج تتحب.. محتاج تحب.. زي ما انت محتاج تقول (لأ).. محتاج أحيانًا يتقال لك (لأ).. وهكذا.

كل الاحتياجات دي ـزي اللي قبلهاـ خاصة بكل البني آدمين.. خاصة بكل البشر.. في كل عمر.. وكل زمان ومكان في العالم.. وبتبدأ منذ الطفولة.. علشان كده اسمها (احتياجات إنسانية فطرية طبيعية).. هي بتتولد جوانا.. وبتكمل معانا طول حياتنا.

الطفل بيبقى جواه الاحتياجات دي من أمه وأبوه..

التلميذ بيبقى محتاجها من أستاذه..

الزوج والزوجة جواهم الاحتياجات دي ناحية بعض..

اللي بيحبوا بعض..

الأصحاب.. الأصدقاء.

كل علاقة بندخلها في حياتنا بنكون محتاجين فيها بعض الاحتياجات دي على الأقل.

لو تم إشباعها من اللي معاك بشكل كافي.. هتنمو وتنضج وتزدهر نفسيًّا.. هتحس بقيمتك وتحب نفسك وتستمتع بحياتك.. ولو لم يتم إشباعها بالشكل المناسب.. هتدبل وتنطفي وتفقد جزء مهم (أو أجزاء مهمة) من نفسك.. وهتفضل الاحتياجات دي موجودة جواك بشكل حـاد وضاغط (مش طبيعـي ومعتدل)، وتطاردك طـول عمرك كنقيح الصديد من جرح غائر، أو كالأشباح المخيفة في الليالي المظلمة.

علشـان كـده.. مهم تعـرف إنت محتـاج إيه في كل علاقـة.. وهل احتياجاتك دي مسددة واللا لأ..
لو كانت مسـددة يبقى عظيـم وجميل وتمام.. ولـو ماكانتش، يبقى هنقف وقفة.. ونشوف هنعمل إيه.

تعـالى بقى نرسـم الخطوة الأولى عـلى خريطتنا.. خريطـة الأربـع خطوات.

اسأل نفسك وبصراحة شديدة:

هو أنا ـ هنا ودلوقت ـ في العلاقة دي.. محتاج إيه؟
وهل الاحتياج ده مُشبع واللا لأ؟

من أول علاقتك بأبوك وأمك..

لغاية علاقتك بزوجتك/ زوجك.

محتاج أتقبل من دون شروط.. طيب هو أنا مقبول من دون شروط؟

محتاج أتحب.. طيب هو بيحبني زي ما انا؟

محتاج أصدق إني أستاهل (أتقبل وأتحب وأنجح وأفرح و... و...)، هو أنا مصدق إني أستاهل كل ده؟

محتاج أرسم لنفسي حدود ماحدش يعديها.. طب أنا باعمل كده فعلاً؟ واللا باسيب اللي رايح يؤذي.. واللي جاي يجرح؟

محتاج أتشاف وأحس بوجودي وأهميته؟ هل ده متحقق؟

محتاج أُحترم ولا أُهان أو أُمتهن؟ ده حاصل؟

محتاج أقول (لأ) لو كان حد بيؤذيني أو بيشوهني أو بيطفيني.. هو أنا باقولها؟ •

محتاج أحس بالأمان.. ده موجود؟

طبعًا مش مطلوب إشباع كل هذه الاحتياجات بنفس القدر في كل أنواع العلاقات..

يعني في علاقات الشغل، إنت محتاج أكتر إنك تُحترم ويبقى لك حدود..

في علاقات الحب، إنت محتاج أكتر انك تتحب وتتشاف وتتقبل..

في علاقات أخرى.. إنت محتاج أكتر إنك تتصدق..

في علاقات تانية.. محتاج يُهتم بيك.. وهكذا.

مزيج متنوع ومتغير من التباديل والتوافيق..

لكن ماينفعش في أي حال من الأحوال إنك تتأذّى أو تسمح بالأذى تحت أي بند.. ومن أي حد.

راجع بقى كل العلاقات المهمة في حياتك..
وأولها علاقتك بنفسك.
راجع تاريخك وحاضرك ومستقبلك..
وأقف قدام نفسك..
أنا.. محتاج إيه؟
محتاج إيه من نفسي؟
ومحتاج إيه من غيري؟

واحد.. اتنين.. تلاتة.

وأول ما تعرف وتحدد انت محتاج إيه.. حاول تشوف بصراحة وشجاعة إنت محتاج ده ليه.. علشان إيه.. علشان افتقدته زمان؟ واللا علشان مفتقده دلوقت؟ علشان وصلتك رسالة إنه مش من حقك؟ واللا علشان انت ماطالبتش بيه؟ علشان تبطل تخاف من بكره؟ واللا علشان تتطمّن النهاردة؟ علشان اضطريت تدفن نفسك زمان؟ واللا علشان تتولد من جديد؟ علشان وعلشان وعلشان...

واضحة الحكاية؟
محتاج توضيح أكتر؟

ماشي..

هاوريك عينة من كلام بعض الناس اللي مشيوا الطريق ده قبل كده.. وبدأوا بخطوة تحديد احتياجاتهم غير المشبعة من اللي حواليهم (أو من نفسهم):

• **أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان..............**

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أبطل أسترضي الناس.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أبقى نفسي، ومابقاش حد تاني.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أنا تعبت من كتر الرفض.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان ما اضطرش أعمل حاجة مُضرة ليا علشان أتشاف.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أحترم نفسي.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان ماضيّعش عمري في الجري ورا المثالية.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أبقى حر.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أعرف أقبل نفسي.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أتغير لنفسي مش لحد تاني.

• **أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان.........**
(المقصود الإحساس المَرَضي بالذنب):

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أسامح نفسي.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أسمح لنفسي إني أفرح.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أحس بالحرية.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أنا حاسس إني مسجون.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أنا مش باستمتع بأي حاجة في حياتي، حتى الأكل والشرب.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان ما ازرعهوش في أولادي.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان ما اسمحش لحد يحسسني بالذنب.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أقبل اختلاف الآخرين عني.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان اللي وصلني طول عمري من اللي حواليا إن مجرد وجودي ده ذنب.

• **أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان........**

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان أعرف أعيش حياتي.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان أنا بشر.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان أي خناقة مع نفسي هاطلع منها خسران.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان أبطل قسوة على نفسي.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان أعرف أغيرها.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، علشان لو ماقبلتهاش هاموت ناقص عمر.

** مهم نعرف هنا إن القبول غير الموافقة.. وإني (أقبل نفسي) غير إني (أوافق على اللي أنا فيه).. وإني أقبلك مش معناها إني موافق على اللي انت بتعمله.. إحنا بنقبل الموجود كخطوة أولى في طريق تغييره.. لما إيدك تتجرح، أكيد مش هتقطعها.. لكنك هتقبل اللي حصل فيها علشان تعرف تعالجها.. لما ابنك يغلط، مش هينفع تتبرّا منه وتطرده برة البيت.. لكنك هتقبله وتقبل وجوده على الرغم من عدم موافقتك على فعله.. وده اللي هيساعده إنه يتغير للأحسن..

إحنا بنقبل نفسنا علشان نزكيها ونطهرها ونعالجها ونغيرها.

- **أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وماشيلش شيلة حد غيري علشان....................**

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان الحمل بقى تقيل عليا.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان ده نوع من أنواع العقاب لنفسي «وليحملن أثقالهم وأثقالاً مع أثقالهم» (العنكبوت: ١٣).

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان أولادي مايطلعوش اعتماديين.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان ما اقعش في حد انتهازي ويستغلني.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان لو فضلت كده، ممكن بعد شوية أنهار، وحتى شيلتي ما اقدرش أشيلها.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان «وكلهم آتيه يوم القيامة فردًا» (مريم: ٩٥).

• **أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان.......................**

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أنا بني آدمة من حقها تحس بده وتصدقه.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أنا تعبت من إحساس إني ما استاهلش أي حاجة.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان ما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أحس بحريتي.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان ده حقي اللي ربنا اداهولي، وماينفعش أستناه من حد غيره.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أتحرك من مكاني.. كفاية بقى.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أوصّل لأولادي إنهم يستاهلوا.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان.. أول مرة أعيط كده لما شفت إني حاسة إني ما استاهلش.

- **أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اتدفنت بالحياة زمان، علشان........**

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أنا زهقت من لعب دور الراجل.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أستريح من المعاناة اللي جوايا.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان ده حقي.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أنوثتي مش عار.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أعرف أحترمها وأحبها.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أتنازل عن دور المتحكم المسيطر على كل شيء.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أنا مابقيتش عارفة أنا مين.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان من حقي أستمتع بيها.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أعرف أتجوز.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أبطل عنف وسوء ظن، واتطمن.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أنوثتي مش ذنب.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أتنازل عن دور الغلب والصعبانيات وقلة الحيلة.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أسترد حقي في الحياة.
أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أبطل أتخانق مع نفسي ومع ربنا.

• **أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان.........................**

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان أحس بالأمان فيه.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان جسمي بدأ يتعب بسببي.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان هو الوحيد اللي مكمل معايا لآخر يوم في عمري.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان ده بيتي.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان جسمي مالوش غيري يدافع عنه.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان أوصل له رسايل عكس كل الرسايل اللي وصلته من المجتمع.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان ربنا سخره تسخير تام لخدمتي وتنفيذ اللي أنا عاوزاه منه.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان يبطل يمرض كل يوم مرض غير التاني.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان هو ماهوش ذنب في أي حاجة.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان يبطل يعاقبني بالأكل أو بعدم الأكل.

• **أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية للي قدامي، علشان.............**

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية للي قدامي، علشان أنا مش طفلة صغيرة.

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية للي قدامي، علشان ماحدش كان بيسمعني أصلاً.

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية للي قدامي، علشان اللي قدامي ده مش ربنا.

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية للي قدامي، علشان أنا مش سداح مداح للناس.

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية للي قدامي، علشان أحط حدود لنفسي.

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية للي قدامي، علشان أوقف عني الأذى.

• **أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان.............................**

أنا محتاجـة أقبل موت أبويـا، علشـان حياتي الراكـدة دي تتحرك ويرجع لها النبض والحياة.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشـان أبطـل الصراع اللي داير جوايا مع ربنا.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أبطل أرمـي نفسي في حضن رجالة بتبتزني عاطفيًّا.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أخرج بره سجن الماضي واقفل ورايا الباب بالضبة والمفتاح.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان الطفلة اللي جوايا تبطل عياط.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أتحرر من دفنتي لنفسي وراه.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أصدق إن حياتـي ونجاحي وفرحتي من بعده مش خيانة ليه.

* * *

شُفت احتياجاتنا وعدم تلبيتها بتعمل فينا إيه؟
شُفت ده ممكن يعطلنا ويوقف حياتنا ازاي؟
شُفت انك زي ما عندك احتياجات من الناس.. عندك كمان احتياجات من نفسك

إحنا ممكن نشوف معظم المشكلات والصعوبات النفسية من وجهة النظر دي.. وهنكتشف إن كل مشكلة علاقاتية أو صعوبة نفسية أو مرض أو عرض نفسي، وراه في الحقيقة «احتياج إنساني غير مشبع».

كتير من المصابين باضطراب الشخصية الهستيريونية (اللي بتحب تسليط الأضواء عليها)، كل اللي محتاجينه هو إنهم يتشافوا.

كتير من الناس اللي عندهم أعراض جسمانية دون أي تفسير عضوي (الأمراض النفس-جسدية)، محتاجين يلاقوا حد يهتم بيهم.

كل الناس اللي عندهم اكتئاب محتاجين جدًّا يحسوا ويصدقوا إنهم يستاهلوا.

حتى الفصامين اللي بيسمعوا أصوات مش موجودة ويشوفوا ناس مش حقيقية، عندهم احتياج كبير جدًّا لعمل علاقات مع آخرين، حتى لو كانوا هيخترعوهم من خيالهم.

نرجع لك بقى..
عرفت انت محتاج إيه هنا ودلوقت؟
شُفت إنت محتاجه ليه؟
اكتشفت احتياجك ده مُشبع واللا لأ؟
تحب تبدأ.. تحب تجرب؟

تعالى نبدأ بأبسط الاحتياجات وأهمها على الإطلاق.. احتياجك إنك تقبل نفسك كلها على بعضها، بدون شروط أو أحكام أو مقارنات.

هات ورقة وقلم واكتب ورايا الجملة دي وكملها من عندك على قد ما تقدر من المرات:

«أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها بدون شروط ولا أحكام ولا مقارنات، علشان...............».

أنا عايز

الخطوة المنطقية التانية بعد ما تعرف احتياجك، وتعرف إنت محتاجه ليه.. ومن مين.. ومن إمتى.. هي انك تعوزه.. يعني تطلبه.. تطلبه من الطرف التاني (أو من نفسك) بوضوح وبشكل مباشر.. والخطوة دي مش سهلة على الإطلاق.. لأنها بتحمل في طياتها بعض المخاطر.

تعالى نشوف تاريخها الأول.. علشان تعرف هي مش سهلة ليه.. وإيه مخاطرها.

تفتكر زمان وانت طفل صغير، لما كنت بتحتاج حاجة، بتعمل إيه؟
لما كنت تبقى محتاج تاكل: كنت بتعيط.. أو تمسك بطنك.. أو تقول أنا جعان.
لما كنت تبقى محتاج تنام: كنت برضه بتعيط.. أو تبدأ تغلس على اللي حواليك.. أو تدخل في النوم فجأة.
طيب.. ولما كنت تبقى محتاج تتحب؟ كنت تقرب من والدك أو والدتك.. وتتمسح فيهم، وتنام في حضنهم.

ولما كنت تبقى محتاج يُهتم بيك؟ كنت تيجي قدامهم، وتتنطط، وتتشقلب، أو تقعد تحكي عن نفسك شوية.

ولما كنت تبقى محتاج تتشاف؟ كنت تقول لهم بصوا لي.. شوفوني.. أنا أهو.

ولما كنت تبقى محتاج تتسمع؟ كنت تقول لهم اسكتوا.. ماحدش يتكلم.. اسمعوني أنا.

طبعًا كل ده كان ممكن يبقى مصحوب بسيمفونية رائعة من الصراخ والعويل، لإضفاء موسيقى تصويرية مثيرة على الأحداث.

اللي بيحصل بقى من الأب والأم كرد فعل لطلبك إن احتياجاتك دي تلبى، هو اللي ممكن يشكل حل رائع أو مشكلة معقدة.

الأب والأم (أو من يقوم بدورهما) ممكن يلبوا عوازانات (طلبات) الطفل بشكل كافي وبدرجة مُرضية.. وممكن يرفضوها ويرفضوه أو يهددوه أو يعاقبوه.. وهنا تبدأ المشكلة.

يعني هو مطلوب من الآباء والأمهات إنهم يلبوا كل طلبات أطفالهم؟

لا طبعًا.. ماحدش قال كده.. ده يبقى جنان.

أنا باتكلم عن الاحتياجات والطلبات الأساسية في الحب والاهتمام والقبول والاحترام.. مش إنك تسيب ابنك يلعب بالنار أو يحط إيده في فيشة الكهربا.. ومش إنك تهلك نفسك وتحرقها لتلبية اللي هو عاوزه.

يعني.. لما يعبر عن احتياجه للحب.. تحبه.
لما يطلب انك تهتم بيه.. تهتم بيه.. ماتطنشوش ولا تهمله.
لما يقول لك شوفني أو اسمعني.. تشوفه وتسمعه.. وتفهمه وتحس بيه.
لما يعوز يتحضن.. تحضنه.
لما يعترض ويقول لك (لأ).. تصبر عليه وتراجع نفسك.
ولو كنت مرهق أو تعبان.. توضح له بهدوء إنك مش قادر دلوقت.. وده هيعلمه هو كمان إنه مايحملش نفسه فوق طاقتها في يوم من الأيام.

طيب نربي أولادنا ازاي وانت بتقول ماينفعش نرفض أو نعاقب؟
أنا ماقلتش كده خالص.. من حقك ترفض ومن حقك تعاقب (بمنتهى الرحمة) كجزء من التربية السليمة.. بس لما تيجي ترفض، ترفض تصرف أو سلوك معين.. مش ترفض ابنك كله على بعضه.. ومهم توصل له إنك رافض التصرف ده بعينه.. أو السلوك ده بشكل خاص.. مش رافضه هو نفسه.
ولما تيجي تطلب منه حاجة.. مهم إنك تكون بتطلبها منه لحسابه هو مش لحسابك انت.. علشانه هو مش علشانك انت.

لكن للأسف مش ده اللي بيحصل دايمًا.. اللي بيحصل غالبًا حاجات تانية خالص.
بيحصل إن احتياجات الطفل تصطدم بعوازانات (رغبات وطلبات) الأهل.. يعني هو يبقى (محتاج) يتشاف.. وأهله (عاوزينه) يسمع الكلام.. هو يبقى (محتاج) يتقبل بدون شروط.. وأهله (عاوزينه) يجيب الدرجة النهائية.. هو يبقى (محتاج) يفرح.. وأهله (عاوزينه) مايضحكش بصوت عالي.. هو يبقى (محتاج) يتسمع.. وأهله (عاوزينه) يوطي صوته.

ده بيولّد جوه الطفل صراع نفسي محتدم بين اللي هو (محتاجه) واللي أهله (عاوزينه).. ويربّي جواه خوف شديد، يصل إلى حد الرعب أحيانًا من عواقب إنه (يعوز) يلبي احتياجاته النفسية البسيطة، أو (يطلب) إشباعها.. لأنه لما طلبها اترفض هو شخصيًّا (مش بس احتياجاته) واتهدد.. واتعاقب.. واتحرم.

الصراع ده بيتخزن ويفضل جوانا واحنا بنكبر.. ويطلع لنا بعد كده في علاقاتنا مع الآخرين بمية شكل وبمليون طريقة.. يطلع لنا واحنا بنصادق.. يطلع لنا واحنا بنحب.. واحنا بنتجوز.. واحنا بنخلف.

يعني لو نقلنا المشهد عليك دلوقت، احتمال تلاقي نفس الصراع ده موجود جواك في بعض علاقاتك.. صراع (عايز) بس (خايف).. عايز أطلب احتياجاتي البسيطة من الحب والاهتمام والقبول والاحترام.. بس خايف لحسن ده يرفضني أو ده يزعل مني أو ده يبعد عني أو ده يسيبني.. خناقة نفسية داخلية مؤرقة ومستهلكة ومعطلة على كل المستويات.

الخناقة دي بتخلينا نعمل حاجات صعبة جدًّا.

ممكن تخلينا نستسلم لعوزانات (طلبات ورغبات) الآخرين على حساب احتياجاتنا.. فنتنازل عن الاحترام في مقابل رضا الطرف الآخر.. ونتنازل عن الاهتمام في مقابل عدم حدوث مشكلات.. ونتنازل عن الحب في مقابل استمرار العلاقة رغم فشلها الواضح.

مش بس كده.. ده ممكن من كتر الضغط.. نصدق إن رغبات الآخرين دي هي رغباتنا احنا شخصيًّا.. ويبقى عندنا رغبات مش بتاعتنا.. وطلبات غريبة علينا.. وعوزانات بعيدة تمامًا عن احتياجاتنا الحقيقية. يعني تبقى (عايز) تكون أغنى واحد في الدنيا، وتقعد تجمع في فلوس دون شبع.. وانت في الحقيقة من جواك (محتاج) تتحب.. تبقى (عايز) تدخل في علاقات عاطفية ومتلاحقة (وأحيانًا متزامنة).. لكنك من جواك (محتاج) حد يهتم بيك.. تبقى (عايز) تلبس اورجينال وسينيه وهاى كلاس.. وكل اللي انت (محتاجه) من جواك هو إنك تُحترم.

طيب واحتياجاتنا الأصلية تروح فين؟
ننكرها طبعًا.. ونرفضها وننساها.. كأنها ماتخصناش.. يعني تبقى هتموت من كتر (احتياجك) للحب.. وتقول أنا مش (عاوز) حد يحبني.. تبقي (محتاجة) اهتمام كبير جدًا.. وتشوفي انك ماتستاهليهوش.
نبقى هنموت من كتر الوجع.. ومستكترين على نفسنا الدوا.
بس خلاص.. خلصت.
أنت تحولت لحد تاني غيرك.. انسلخت من نفسك لحساب الآخرين.. والباقي مكتوب في فصل (نفسك الحقيقية ونفسك المزيفة) من كتاب (الخروج عن النص).
فيه مصدر تاني للمخاوف اللي بتبقى مرتبطة بعَوَزاناتنا، غير اللي بيتقال وبيتعمل بشكل مباشر من الأهل للأبناء.. ألا وهو اللي بيتشاف واللي بيتعمل بينهم وبين بعض، أو مع حد تاني.. يعني الطفل يشوف أبوه وأمه بيتخانقوا، فيخاف من الجواز.. البنت تشوف أمها بتتهان وتتضرب، فتخاف من الرجالة.. الولد يشوف طفل بيتعاقب في الشارع علشان بيعيط، فيخاف يعبر عن مشاعره.. وهكذا.
رسايل الخوف بتوصل بأشكال مختلفة، مباشرة وغير مباشرة.. من الأهل والجيران والمعارف والمجتمع بشكل عام.
طيب هنعمل إيه؟
وإيه هي الخطوة التانية بعد ما عرفنا احتياجاتنا (أنا محتاج...)، وعرفنا مبرراتها وأسبابها وأهدافها (علشان...)؟
شوف يا سيدي.
الصراعات القديمة المخزونة جواك من نعومة أظفارك بين (عايز) بس (خايف)، بتلقي بظلالها بكل إصرار على أغلب علاقاتك الحالية، وحتى بعض معاملاتك اليومية.. علشان كده الصراعات دي محتاجة تتكشف وتتحل.. وإلا البديل هيكون إما إنك تنعزل وتزهد في الناس، أو إنك هتقوم بتصميم وتنفيذ مجموعة لا بأس بها من (الألعاب النفسية) مع اللي حواليك.. أو إنك تعوز وتطلب احتياجاتك من مصدر تاني غير مصدرها الأصلي.. وكل دول في الآخر هيخلوا كل -أو على الأقل معظم- علاقاتك تبوء بالفشل الذريع والمتكرر.

إنت في الخطوة اللي فاتت، عرفت انت محتاج إيه في علاقة معينة (مع حد أو مع نفسك).. وعرفت انت محتاج ده ليه وعلشان إيه.
تعالى دلوقت نحاول نكتشف مع بعض إيه المخاوف الموجودة جواك.. إيه اللي مانعك تطلب احتياجاتك.. إيه اللي واقف في طريق عوزانك.

خليني أديك أمثلة من كلام الناس اللي جربوا الخطوة دي:

- أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن............

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن أتساب لوحدي.

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن ده يكون بيغضب ربنا.

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن أتأذى أكتر.

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن يتقال عليا مفترية.

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن ماحدش يقف جنبي.

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن أضطر أتحمل المسؤولية.

• أنـا عايزة أصحّـي أنوثتي اللي اتدفنت بالحيـاة زمان، بس خايفة لاحسن....................

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن تتأذى تاني.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن أكتشف إني ساهمت في دفنها.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن ماتلاقيش اللي يستاهلها.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن ما اقدرش أحميها.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن مسؤوليتها تطلع أكبر مني.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن اللي حواليا مايستحملوهاش.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن ما اعرفش نفسي.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن الأنوثة تطلع ضعف زي ما كانوا بيقولوا.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن أنتقم من اللي دفنوها.

• **أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن..........**

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أخسر حريتي وأدخّل حياتي حد يتحكم فيا.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتبهدل وأتهان واتمرمط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتخان واتطعن في ضهري.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتضرب.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتحبس في البيت.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن اللي هتجوزه يحس بضعفي واحتياجي ويلعب بيا.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أبقى مستباحة.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن ما اعرفش أختار الشخص الصح، وأقضي عمري باندم على اختياري الغلط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن حياتي بعد الجواز تكون كلها نكد وخناق وعياط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أخنق نفسي واللي هتجوزه بالغيرة الزيادة.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن ما اقدرش على مسؤولية الجواز.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أعيش في نكد وخناق كل يوم.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أحب جوزي أكتر ما هو هيحبني.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن اتبهدل.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن اضطر أضحي واتنازل علشان أتحب واتقبل.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن بعد الجواز ألاقي جوزي بقى شخص تاني.

طيب.. تمام.. عرفنا مخاوفنا.. وعرفنا تاريخها.. وعرفنا كمان مصدرها.. نعمل فيها إيه بقى؟ نسيبها تتنطط قدامنا زي العفاريت كده؟ نوديها فين يا دكتور؟ نحلها ازاي؟

حاضر..

فاكر لما قلت لك في الفصل اللي فات إيه هي أول خطوة في تغيير أي حاجة وأي حد؟

أيوه.. بالظبط: القبول..

مشكلة الخوف هي إنك بتتخانق معاه.. بترفضه.. مش عاوزه.. والود ودك تقصه وتستأصله من جواك تمامًا.. بس في الحقيقة هو ده اللي بيزود حجمه ويخليه يكبر ويتعملق، ويتحول لغول نفسي ضخم يوشك أن يلتهمك.

الخوف جزء أصيل من التكوين الإنساني.. حجر أساس في التركيبة النفسية السليمة.. زيه زي الحزن والضعف والخطأ.. الخوف هو اللي بيحركنا علشان نحمي نفسنا.. هو اللي بيدينا الدافع علشان ناخد قرارات حياتية حاسمة وسريعة، تنقذنا من مواقف قد تودي بنا إلى الهلاك (النفسي أو الجسدي).

الخوف غريزة فطرية تساعد على البقاء.

ولعلمك.. لولا خوفك، لولا إنك قدرت تحمي نفسك وتكمل لغاية دلوقت.

أي نعم، إنت حميتها بإنك تنازلت عن جزء منها.. وطلعت جزء غيره مكانه..

بس ده الحل اللي كان قدامك وقتها.. ده كان أفضل المتاح بالنسبة لك.

ماينفعش تيجي بقى دلوقت وتكسر الدرع اللي حماك.. ماينفعش تتخانق مع حتة منك.. ماينفعش تتخلص من جزء فيك.. أي خناقة مع حتة منك هتكون إنت الخاسر الوحيد فيها.. أي محاولة للتخلص من جزء فيك، لن ينتج عنها إلا تضخم هذا الجزء وتورمه بشكل سرطاني مميت.

أمال نعمل إيه؟

نقبله.. أيوه.. نقبل الخوف.. بعد ما اكتشفنا المخاوف.

وبافكـرك تـاني هنـا إن القبـول مـش معنـاه الموافقـة، ولا معنـاه الاستسـلام.. بالعكس.. معناه الاعـتراف بالموجود، من أجل علاجه وتغييره.

وصدقني..

أول ما تقبل خوفك.. هيتضاءل ويتقزم وياخد حجمه الحقيقي.

وأول ما تعترف بمخاوفك.. هتعرف تتعامل معاها.

إيه رايك؟

تيجـي تقبله.. تيجـي نفض الخناقـة دي.. تيجي نحـترم خوفنا.. ونقدّر مخاوفنا.. تيجي نعترف بطبيعتنا البشرية..

جرب.. مش هاتخسر حاجة.. بالعكس هاتكسب رجوع جزء منك إليك.. واستقرار نغمة ناشزة منك داخلك.. وعودتك كاملًا إلى نفسك.

* * *

يبقـى احنـا عرفنـا احتياجاتنـا المدفونـة أو المؤجلـة، لما قلنـا: «أنا محتاج........ علشـان..........»، واكتشفنا مخاوفنا، وأخرجناها مـن كهفهـا المظلم، لما سـيبنا نفسـنا نكمـل بتلقائيـة وشـجاعة: «أنا عايـز...... بس خايف لاحسـن........»، وقبلنا كل اللي اكتشـفناه، وفضينـا الخناقـة اللي بينّا وبينـه، بعد كثير من الصـبر والجهاد.. وكثير من الجروح والكدمات.. بس ولا يهمك.. دي كدمات محارب شجاع يخطو خطواته الأولى نحو نفسه.

دلوقت، عاوزك تجرب تقول.. وتكتب.. وتكمل.. على قد ما تقدر من المرات:

«أنا عايز أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام ولا مقارنات، بس خايف لاحسن.......................».

وتعالى بينا على الخطوة التالتة..

خطوة الحقوق:

«أنا من حقي... حتى لو...»

من حقي

الخطـوة دي هي خطـوة العزم والهمة؛ لأن الخطـوة اللي بعدها هي خطوة القرار والتنفيذ.. وأي قرار محتاج عزم.. وأي تنفيذ محتاج همة.

بعد ما تعرف إيه الاحتياجات اللي ناقصاك في أي علاقة.. بداية من علاقتك بأبوك وأمك لغاية علاقتك بشريك حياتك.. وبعد ما تكتشف المخاوف اللي مانعاك من المطالبة بتلبية الاحتياجات دي وتقبلها.. مطلوب منك دلوقت تصدق إن احتياجاتك دي هي من حقك.. وإن تلبيتها مش هبة من الطرف التاني.. وإشباعها مش تَفَضّل منه.

لو ماصدقتش إن احتياجاتــك هي حق أصيل ليك.. مش هتعرف تاخدها.. ولا هتقدر تطالب بيها.. ولو ماكنتش متأكد من ده.. هتعمل حاجة من اتنين.. إما هتقرر إنك تتنازل عن تلبيتها بدرجة أو بأخرى.. وإما هتطلبها بكثير من الضعف والمسكنة.. تشحتها يعني.

ولنا في الأطفال الصغار (قبل تشويه فطرتهم) أُسوة حسنة..

الطفل الصغير لما بيه‍ ز يعمل حاجة.. بيفضل وراها لغاية ما يعملها، مهما كان فيه قدامه معوقات.. أحيانًا يطلب ويُلح في الطلب.. أحيانًا يعيط.. أحيانًا يصرخ.. لغاية ما أهله يلاقوا إنه مافيش مفر من تلبية احتياجه وإجابة طلبه.. أو رفضه بالطبع في بعض الأوقات.

افتكر الأطفال الصغيرة اللي في عيلتكم.. وخلينا ناخد أمثلة مفصلة.

طفل (محتاج) إن والده يلعب معاه.. ووالده قاعد مشغول بالموبايل بتاعه.. يروح الطفل لوالده ويقول له: «أنا (عايزك) تلعب معايا». يطنش الأب مرة، ويقول له مش فاضي مرة.. تبص تلاقي الطفل يشد والده من إيده (أو من هدومه).. ويقوّمه بالعافية.. علشان ينفذ له طلبه ويلبي احتياجه.. اللي هو شايف في اللحظة دي إنه (حقه).. علشان كده أصر عليه، بكل ما أوتي من قوة.. لغاية ما أخده.

طفلة (محتاجة) تحس إنها حلوة وجميلة.. في حين إن أهلها وأصحابهم وقرايبهم عمالين يهزروا معاها ويقولوا لها: «يا وحشة».. «إيه الوحاشة دي».. «إنتي طالعة وحشة كده لمين».. تقعد تقول لهم: «أنا حلوة».. «أنا مش وحشة».. «أنا حلوة قوي».. وممكن تصرخ وتعيط وتضرب كمان.. لغاية يا إما يبطلوا صفاقة وغلاسة وهزار سخيف.. وتبقى أخدت حقها منهم.. وإما تضطر بعد ما تُنهك قواها النفسية والجسدية إنها تستسلم.. وتصدق ـبكل أسفـ إنها «وحشة».

اللي بيحصل أحيانًا هو إن الأهل يوصّلوا للطفل إن (احتياجاته) دي أصلاً مش من (حقه).. وإنه ماينفعش يطالب بيها.. وماينفعش يُصِرّ على الطلب.. وإلا يبقى سافل وقليل الأدب.

نفس الكلام بيحصل في علاقات تانية واحنا كبار.. اللي بيحب ويوصّل للي بيحبه إن (احتياجه) للاهتمام والاحترام مش من (حقه).. فيهمله أو يهينه أو يسيء معاملته.. اللي متجوز ويوصّل لمراته إن (احتياجها) للحب والتقدير مش من (حقها).. وإنه بيتفضل عليها بإنه ـ أحيانًا ـ يديها من وقته ومن فلوسه ومن اهتمامه.. اللي بيعلم ويوصّل للي بيعلمه، إن (احتياجه) للقبول والصبر وحُسن المعاملة مش من (حقه).. وإنه بيمنّ عليه ببعض المعلومات التي لا ترقى حتى لدرجة العلم.

إحنا بقى عاوزين نصدق دلوقت إن احتياجاتنا دي من حقنا.. من حقنا ناخدها.. من حقنا نلبيها.. من حقنا مانتنازلش عنها.

من حقك في أي علاقة إنك تُحترم.. مشاعرك تُحترم.. أفكارك تُحترم.. مساحتك الشخصية الخاصة تُحترم.. اختلافك وتفردك يُحترم.

من حقك في أي علاقة إنك تتشاف.. تحس بوجودك وبقيمتك وبأهميتك.. تتقدر على اللي بتعمله.. يتقال لك: (شكرًا) و(برافو) و(كتر خيرك).. مش إن وجودك زي عدمه.. أو إنك مش فارق.. أو إن وجودك في العلاقة أمر مفروغ منه Taken for granted.

من حقك تحس بتأثيرك وبأثرك ومردوده.

من حقك كمان يكون ليك حدود.. حدود نفسية وجسدية وعاطفية.. والحدود دي إنت اللي ترسمها مع كل شخص كما ترى وكما تُقدِّر.. وتحميها بالشكل اللي تشوفه مناسب.. وتدافع عنها بكل طريقة متاحة ليك.

من حقك ما حدش يقرب من نفسك أو جسمك أو مشاعرك من دون استئذانك وموافقتك ورضاك..ماينفعش تسمح لحد يلومك أو يحسسك بالذنب، على حاجة إنت مالكش يد فيها.. ماينفعش حد ياخد منك حاجة إنت مش عاوز تديها له؛ إن شالله تكون كلمة.. ماينفعش حد يتدخل أو يتطفل فيها يخصك ولا يعنيه.. من حقك ماحدش يبتز مشاعرك أو يستغلك أو ييجي عليك.

برضه من حقك ماحدش يرمي عليك أو يزرع جواك أي أفكار أو مشاعر مش تبعك.. يزهق يبقى عاوزك تزهق.. يغضب ويستنى منك تغضب.. يضحي ويطلب منك التضحية.. ماينفعش حد يشيِّلك شيلة غير شيلتك.. ولا حد يشوف فيك نفسه.. أو يفرض عليك وجوده.

من حقك تقول (لأ) عند اللزوم، لكل حد بيحاول يؤذيك بأي شكل، أو يظلمك بأي طريقة، أو يضغط عليك بأي درجة.

من حقك تصدق وتتصدق.. تحس ويتحس بيك.. تهتم ويُهتم بيك.. وماتتعاملش إلا بما تستحقه.

وقبل كل دول.. وبعد كل دول.. من حقك تتقبل زي ما انت وكما أنت.. من غير ما تغيَّر نفسك علشان حد، ولا تفصَّل نفسك على مقاس حد.. ولا تشوِّه نفسك لحساب حد.

وهنا هتيجي المعضلة..

معضلة التمن..

مش انت شايف ان ده حقك؟
مش انتي شايفة ان دي حقوقك؟
طيب ادفع المقابل بقى..
طيب ادفعي التمن بقى..

التمن ده ممكن يكون زعل.. ممكن يكون خصام.. ممكن يكون بُعد وهجر وانفصال.
التمن ممكن يكون إنك تغير شغلك.. أو تسيب وظيفتك.. أو تبدأ مهنة تانية من أول وجديد.
التمن ممكن يكون وحدة.. ممكن يكون فَقْد.. ممكن يكون صعوبة نفسية أو اجتماعية أو مادية.
بس الحقيقة كل ده أرحم من إن التمن يكون نفسك.

علشان كده في الخطوة دي، زي ما هو مهم إنك تصدق وتتأكد إن احتياجاتك وتلبيتها من حقك.. مهم كمان تعرف وتتوقع التمن اللي هتدفعه.. وتشوف إنت مستعد لدفعه واللا لأ.. وتحسب هل هو ده الوقت المناسب واللا تستنى شوية.. وتحط قدام عينيك تصور واضح -بقدر الإمكان- عن اللي هيحصل بعدها.

وده لأنك في الخطوة الجاية هتختار وهتقرر: تكمل في اللي انت فيه وتدفع تمنه.. واللا توقّفه، وتدفع تمن توقيفه؟

وعلشان كده.. الصيغة بتاعة الخطوة التالتة هي: «أنا من حقي.................. حتى لو/ على الرغم من..................».

مع العلم إن (حتى لو) تعبر -غالبًا- عن شيء متوقع حدوثه في المستقبل.. و(على الرغم من) تعبر -غالبًا- عن شيء موجود بالفعل في الحاضر.

ومع العلم أيضًا.. إن أول وأهم حد تاخد منه حقك.. هو انت شخصيًّا.. لأن أكتر حد ظلمك هو انت.. وأكتر حد جه عليك هو انت.. وأكتر حد بخسك حقوقك وأنكر عليك احتياجاتك هو برضه انت.

تعالى بقى نقرا الناس اللي مرّوا بالخطوة دي قالوا إيه.. وبعدين تجرب بنفسك.

- **أنا من حقي أفرح، حتى لو/ بالرغم من......................**

أنا من حقي أفرح، حتى لو أيامي اللي فاتت ماكانش فيها فرح.

أنا من حقي أفرح، حتى لو أهلي واخواتي ماكانوش سامحين لنفسهم يفرحوا.

أنا من حقي أفرح، حتى لو كل الظروف والناس اللي حواليا مش مساعداني.

أنا من حقي أفرح، حتى لو اللي دخلوا حياتي قبل كده مش شايفين إني أستاهل.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من الصوت اللي جوايا اللي بيقول لي إزاي تعيشي وتفرحي؟

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن نفسي بتقول لي إنتي كبرتي في السن.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن ماحدش من أهلي حبني ولا حس بيا ولا شافني أصلاً.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن أهلي كانوا عاوزين ولد مش بنت.

- **أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو/ بالرغم من........**

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من مخاوفي.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من وجودي وسط ناس بيهدموا فيا.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من البيت غير المستقر اللي أنا فيه.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من كل اللي فات.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو الحياة صعبة.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ماعرفتش نفسي بعد كده.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو الميلاد الجديد ده هيحتاج مني عناية وطاقة لحمايته.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ده خلانى أبعد عن بعض الناس.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ده كان صعب ومؤلم وله تمن.

• **أنـا مـن حقي أحس وأصـدق وأعيـش وأمارس إني أسـتاهل، ومـا اسـمحش لحد يعاملنـي على إني ما اسـتاهلش حتى لـو/ بالرغم من............**

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، حتى لو أقرب الناس ليا بيستكتروا عليا أي لحظة فرح أو نجاح.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من كل الأخطاء اللي عملتها في حياتي.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من نظرات ورسايل أهلي والناس اللي حواليا، والناس اللي في الشارع، اللي بتقول لي كفاية عليكي اللي انتي فيه، إنتي أصلاً تحمدي ربنا انك عايشة.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من إني اتولدت بنت في مجتمع مش بيحب ولا بيحترم البنات.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من الإحساس اللي مسيطر عليا اني عليا دين لأهلي ولازم لازم أوفيه، بإني أعيش حياتهم بكل مشكلاتها وآلامها النفسية والجسدية.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، حتى لو خسرت بعض الناس، بس هاكسب نفسي.

* * *

ياللا جرب انت بقى.. وكمل من عندك.. وكررها على قد ما تقدر تكملة مختلفة كل مرة:

«أنا من حقي أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام ولا مقارنات، حتى لو/ بالرغم من.....................».

أنا قــررت

وصلنــا للخطوة الأخيرة في طريقك إلى نفســك.. ومحطة النهاية في هذا الكتاب.

محطة (القرار).

بعد ما عرفت احتياجاتك ودوافعها.. واكتشفت مخاوفك وقبلتها.. وصدقــت إن تلبيــة احتياجاتك هو حق أصيل ليــك.. آن الأوان إنك تختار.. وتقرر.. هتمشي في أي اتجاه.

هتمــشي في نفــس اتجاهك القديــم.. اتجـاه إنــكار الاحتياجات.. والاستسلام للمخاوف.. والتنازل عن الحقوق في أي علاقة.

واللا هاتحفر بإيدك طريق جديــد.. تاخد فيها احتياجاتك.. وتقبل فيه مخاوفك.. وتنتزع فيه حقوقك النفسية المهدرة؟

قبل ما تجاوب.. عاوزك تعرف حاجتين مهمين.

الحاجة الأولى: هي إنك تكون مصدق ومتأكد، إنك وقت ما أخدت القرار الأول بإنكار احتياجاتك والاستسلام لمخاوفك وتنازلك عن حقوقك النفسية.. كنت مُضطر.. كنت مُجبر.. كان هو ده الاختيار الوحيد اللي هتتجنب بيه مزيد من الأذى.. والقرار الأخير قبل حدوث الكارثة.. وده يخليك تعذر نفسك.. وتتعاطف معاها.. وتسامحها.. مافيش حد بيتغير وهو كاره نفسه وظالمها ومحاصرها باللوم والذنب.

الحاجة التانية: هي إننا طول مشوار حياتنا، بناخد قرارات مصيرية.. بعضها غلط.. وبعضها صحيح.. بعضها مفيد.. وبعضها مؤذي.. بس دي مش نهاية المطاف.. ولا آخر الدنيا.. دايمًا فيه فرصة للمراجعة.. ودايمًا فيه طريقة لإعادة النظر.. حتى لو كان ليها تمن.

قراراتنا المصيرية دي بعضها بيكون في طفولتنا.. وبعضها في شبابنا.. وعلى طول امتداد حياتنا.. لغاية قبل الموت بثواني.

يعني لما اللي حواليك علقوا حبهم ليك -وانت طفل- على بعض الشروط.. إنت قررت (مضطرًا) إنك تدفن نفسك الحقيقية، وتعيش بنفس مزيفة، علشان ترضيهم.

ولما لقيت الكبار اللي معاك -وانت صغير- فاهمين الرجولة غلط.. وبيمارسوها على إنها قسوة وعنف وتحرش.. قررت (مضطرًا) إنك تتخلى عن رجولتك الحقيقية، في مقابل ذكورة وهمية مصطنعة.

ولما اللي انتي بتحبيه هددك بالهجر والزعل والخصام.. اضطريتي إنك (تقرري) تعملي تعديل في نفسك، وتفصيل على مقاسه، علشان مايسيبكيش.

ولما اتعرضتي للإهانة والقسوة وسوء المعاملة بعد الجواز.. اضطريتي برضه إنك (تقرري) تصبري وتعاني وتتحملي، خوفًا من الوحدة.. أو أذى الأطفال (رغم إنهم كانوا بيتأذوا بالفعل.. بس حِسْبتك وقتها كانت كده).

وفي كل المرات دي.. إنت اتخليت عن احتياجاتك الأساسية الفطرية المهمة جدًا.. وإنتي استسلمتي لمخاوفك (اللي أكيد كان ليها ما يبررها).. وانتم الاتنين اتنازلتم عن حقوقكم النفسية في الحب والاهتمام والشوفان والاحترام (وغيرهم).

بس دي كانت اختيارات امبارح.. وقرارات زمان.

وانت دلوقت كبرت.. وانتي دلوقت وعيتي.. وعرفتوا إن الاختيارات دي لو كانت سليمة وقتها.. فمش لازم الاستمرار بيها يكون سليم.. وإن القرارات دي لو كانت مفيدة ساعتها.. فهي مش بنفس الفايدة دلوقت.

وعرفتوا كمان إن احتياجاتكم ما زالت موجودة تحت السطح.. في انتظار إشباعها بشكل حقيقي وكافي.

وإن مخاوفكم، ممكن تقبلوها وتستحملوها، لكن ده لا يعني الاستسلام ليها.

وإن حقكم في تلبية احتياجاتكم النفسية لا يمكن المساومة عليه.. في أي علاقة.

مش بس كده..

إحنا عرفنا ـ في الفصول السابقة ـ إيه اللي محتاجينه هنا ودلوقت (من نفسنا ومن اللي معانا).. وإيه المخاوف اللي واقفة في طريق عَوَزان الاحتياجات دي بالتفصيل.. وإيه الموانع والعقبات في سبيل تحويل الاحتياجات دي لحقوق.

يبقى فاضل إيه؟

قول انت بقى ☺

فاضل ناخد قرارات جديدة.. بعد وقفتنا الطويلة مع نفسنا..
فاضل نحسب حسبة مختلفة.. بعد مراجعة حساباتنا السابقة..
فاضل نشوف حل آخر.. لمعادلة حياتنا المعقدة..

صعب؟
آه صعب.. أنا عارف.
وصعب جدًّا كمان..
بس.. هو اللي انت فيه دلوقت ده سهل؟
ما هو برضه صعب.. ويمكن أصعب.

مخاطرة؟
طبعًا.. ما هو التغيير مخاطرة.
بس مخاطرة في اتجاه الحياة.. مش مخاطرة في اتجاه الموت.

فيه تمن؟
أكيد.. زي ما استمرارك في اللي انت فيه ليه تمن..
تغييرك ليه، برضه ليه تمن.

يعني أعمل إيه؟
لا.. هنا انت مش هتعمل لوحدك.. هنا هنعمل مع بعض.. أنا وانت وكل اللي بيقرا معانا الكتاب.
إحنا هنقرر مع بعض.. ونعيد الاختيار مع بعض.
إحنا هنشارك بعض.. وهنونس بعض.

والصيغة اللي هنستخدمها المرة دي مافيهاش نقط.. مالهاش تكملة.. إحنا هناخد قرارات مصيرية، ونتحمل مسؤوليتها.. إحنا هنعلن مواقف حياتية، ونشهد عليها.. إحنا هنقول ونردد ونكرر.. لغاية ما كل واحد فينا يحس إنها تحولت لأجزاء من تكوينه.. وعناصر من خلاياه.

فيه هنا عشرين قرار.. مرتبطين بكل اللي قريته وشفته وفهمته من التلات كتب: (الخروج عن النص)، (علاقات خطرة)، (لأ.. بطعم الفلامنكو).

عشرين قرار.. ممكن يغيروا حياتك.. ويبدلوا نوعية وجودك.

عشرين قرار.. احتمال يكونوا عكس كل القرارات اللي أخدتها قبل كده.

مش لازم تقررهم كلهم دلوقت.. ومش مطلوب منك تنفذهم فورًا.

كل المطلوب منك هو الوعي بيهم.. والصبر على نفسك حتى حين.

اللي تحس إنك مستعد لتنفيذه.. اتفضل.

اللي تحس إنك محتاج تأجله.. مافيش أي مشكلة.

اللي تحس إنك محتاج تعيد حساباتك فيه شوية.. ده من حقك تمامًا.

هتتخيل نفسك دلوقت قاعد في دايرة مكونة من مجموعة كبيرة جدًّا من الناس.. اللي بيقرأوا معاك الكتاب.. والناس اللي قرأوا الكتب اللي فاتت.. الناس اللي قررت تتغير من جواها بجد.. رفقاء الرحلة.. وونس الطريق.

اتخيل إنك مع كل جملة، هتبص لواحد فيهم وتكلمه.. والباقين قاعدين وشايفين وشاهدين.

واتخيلني كمان معاك.. موجود جنبك.. وباردد وراك.. ليك.. وليا.. ولكل الموجودين:

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقـررت، أقبل نفسي كلها على بعضها، بكل أجزائها، بطولها وعرضها، بدون شروط ولا أحكام ولا مقارنات، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت أحمي حدودي النفسـية، وأدافع عنها، وما اسمحش لحد يؤذيني أو ينتهكني أو يستغلني، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أبقى نفسي الحقيقية، مش نفس مزيفـة، مُعدلـة متفصلة على مقاس حد تاني، وأنا مسـؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، ما ألعبش في أي يوم من الأيام ولا دور الضحيـة، ولا دور الجـاني، ولا دور المنقذ، وأنا مسـؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أشـوف نفسي كل يوم من أول وجديـد، وأشـوف العالم كل يوم مـن أول وجديد، وأنا مسـؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج(ة) وعايز(ة) ومن حقي وقررت، أصحي أنوثتي (أو رجولتي) الحقيقية، اللي اندفنت بالحياة زمان، وأنا مسؤول(ة) عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، ألعب في البيت والشغل والحياة دوري وبس، وما ألعبش دور حد غيري، وأنا مسـؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أخرج من وهم (الكومفورت زون)، واجرّب واخاطر واكتشف، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أتحرر من أي سيناريو مرضي موروث، وأبدأ كتابة نص حياتي الخاص، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أبطل الإحساس (المَرَضي) بالذنب عمال على بطال، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أتصالح مع جسمي، وأقبله، وأحبه، وأحترمه، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أتجوز (أو أخلي جوازي) جواز حقيقي، من بني آدم حقيقي، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أقول (لأ)، اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية للي قدامي، مش (لأ) العند والترفيص، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أسمح لنفسي أفرح من قلبي، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أقبل موت اللي ماتوا، وفقد اللي راحوا، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أتولد من جديد، وما اسمحش لحد يموتني بالحياة تاني، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أتحمل مسؤولية الوعي اللي وعيته، والاختيارات اللي اخترتها، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أقبل وجودي الجديد، وأرحب بيه، وأفرح بيه، وأفخر بيه، وأتحمل مسؤوليته، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

حاسس؟
سامع؟

لسه شايف الناس قدامك؟
لسه موجودين حواليك؟
لسه أنا جنبك؟

طيب.. غمض عينيك..
وخزن المشهد ده كويس..
في أعمق نقطة في روحك..
مشهد القرار الجديد،
والوجود الجديد،
والولادة الجديدة..
وسط الناس..
والصحبة..
والونس.

خد وقتك..

* * *

تقدر دلوقت تفتح عينيك..
وتسمع صوتي..
وأنا باهمس في ودنك..
وباقول لك:
مبروك عليك نفسك..
مبروك عليك نفسك.

نتقابل تاني على خير إن شاء الله.

محمد طه

ودلوقت.. ابدأ طريقك إلى نفسك..

• أنا محتاج..............................، علشان..............................

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

• أنا عايز.............................، بس خايف لاحسن.................................

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

• أنا من حقي........................، حتى لو/ بالرغم من.....................

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

• أنا قررت..........................، وأنا مســئول عن قرارى ده، قدام نفسي وقدام غيرى وقدام ربنا..

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

للتواصل مع د. محمد طه:

Website: www.mohamedtaha.net

Email: mohamedtaha.online@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/mohamedtaha.net

Twitter: https://twitter.com/Dr_Mohamad_Taha

Instagram: www.instagram.com/dr._mohamed_taha

لأ بطعم الفلامنكو

التغيير هو أكبر تحدي ممكن يواجهك في حياتك..
والتغيير الحقيقي، بيكون معاه صعوبتين..
الصعوبة الأولى.. إنك هاتكون عامل زي الطفل المولود جديد.. بتخرج للحياة ومعاك كل المخاوف زي ما معاك كل الفرص.. بتتعرُف على نفسك وعلى الناس وكأنك بتشوفهم لأول مرة.. بتختار اختيارات جديدة.. وتمشي في سكك مختلفة.. حتى لو كانت مُوحشة.. أو مهجورة..
الصعوبة التانية.. هي إن التغيير له تمن.. والتمن ده ممكن يكون غالي جدًا..

الكتاب ده عن التغيير.. عن خطواته.. وعن تمنه..
عن احتياجاتك.. ومخاوفك.. وحقوقك النفسية..
عن قراراتك اللي أخدتها زمان.. وقراراتك اللي هاتخدها دلوقت..

الكتاب ده هاينقلك بهدوء وثقة.. من مرحلة (الحبو) خارج النص..
و(المشي) فوق أشواك العلاقات الخطرة وتجاوزها..
إلى الضرب على الأرض بشكل إيقاعي متتابع ومبهر..
وكأنك راقص فلامينكو محترف..
يرقص فوق آلامه.. ويزلزل القلوب أمام عينيه..
يعلن عن نفسه في وجه العالم.. مع كل دبدبة عالية مدوّية من قدميه..
يرفع عنقه نحو السماء.. ويغرس بذور وجوده الجديد في أعماق الأرض..

جهّز قلبك وعقلك وروحك..
لتقابل نفسك..
كما لم تعرفها من قبل..

تصميم الغلاف كريم آدم

للنشر والتوزيع